لوري غوتليب

"جولة ساحرة لا تقاوَم
للتغلغل في الحالة الإنسانية"
Kirkus Starred Review

ربما عليك أن تكلم أحدًا



معالج نفسي، وحياتنا كما يكشفها



ترجمة: نادين نصر الله

ربما عليك أن تكلم أحداً

معالج نفسي، وحياتنا كما يكشفها

لوري غوتليب

ترجمة نادين نصر الله

دار التنوير للنشر والتوزيع 2021

كلمة الغلاف

كتاب مضحك ومثير للتفكير ومدهش في آن، يأخذنا وراء كواليس عالم العلاج النفسي، حيث يبحث مرضاها عن إجابات هي نفسها تبحث عنها.

بينما تستكشف غوتليب العوالم الداخلية في حياة مرضاها، تصل إلى حقيقة أن الأسئلة التي يعانون في إيجاد حل لها هي الأسئلة نفسها التي تطرحها على معالجها. بحكمة مبهرة وحس فكاهة لافت، تأخذنا غوتليب إلى عالمها كمعالجة نفسية ومريضة في آن، تمحّص الحقائق والخيالات التي نخبرها لأنفسنا وللآخرين، بينما نتأرجح على حبل الحب والرغبة، والمعنى والموت، والذنب والخلاص، والرعب والشجاعة، والأمل والتغيير.

كتاب ثوري في صراحته، يأخذنا في جولة عميقة إلى مكنوناتنا ويقدم لنا مشهدية بالغة الجرأة لمعنى أن تكون إنسانًا. سرد مضحك وملهم ومثير لحياتنا الغامضة والقوة التي نتسلح بها لتحويلها.

اقتُرِحَ تصنيف السعادة على أنّها اضطراب نفسيٌّ، وبذلك أُدرجت في الإصدارات المستقبليّة من أدلّة التشخيص الرئيسيّة تحت اسم جديد: اضطراب عاطفي أساسي، من النوع اللطيف.

في مراجعة للأبحاث ذات الصلة، تبيّن أن السعادة غير طبيعيّة من الناحية الإحصائية، وتتكوّن من سلسلة منفصلة من الأعراض، وترتبط بمجموعة من التشوّهات المعرفية، وربّما تعكس الأداء غير الطبيعي للجهاز العصبي المركزي. لكن، قد تجد من يقدّم اعتراضًا على هذا الاقتراح، يقوم على أن السعادة ليست ذات قيمة سلبيّة. ومع ذلك، فإن هذا الاعتراض مرفوض باعتباره غير ذي صلة علميًا.

ريتشارد بينتال

مجلة أخلاقيات الطب، 1992

كتب الطبيب النفسي السويسري الشهير كارل يونغ:

«سيفعل الناس أي شيء، مهما كان سخيفًا، لتجنب مواجهة ضمائرهم»

لكنّه قال أيضًا:

«من ينظر من الداخل، يستيقظ».

ملاحظة الكاتبة

هذا كتاب يطرح سؤالًا: «كيف نتغيّر؟»، ويجيب: «نتغيّر بحسب العلاقة مع الآخرين». والعلاقات التي أكتب عنها هنا، بين المعالجين النفسيّين والمرضى، تفرض ثقة متبادلة مقدَّسة تُحدِث التغيير المرجوّ. بالإضافة إلى حصولي على إذن خطّي، لقد بذلت جهدًا كبيرًا لطمس الهويّات وتغيير التفاصيل التي يمكن التعرّف إليها، وفي بعض الحالات، جُمعت المواد والسيناريوات المختلفة من عدد من المرضى ونُسبت إلى شخص واحد. كما تم النظر بعناية في جميع التغييرات واختيارها بدقّة لتبقى وفيّة لروح كل قصة على أن تخدم، في الوقت ذاته، الهدف الأكبر منها: الكشف عن إنسانيّتنا المشتركة حتى نتمكّن من رؤية أنفسنا بشكل أكثر وضوحًا. بعبارة أخرى، إذا رأيتَ نفسك في هذه الصفحات، فهذا من قبيل الصدفة والتعمّد في آن واحد.

ملاحظة حول المصطلحات: يُشار إلى أولئك الذين يأتون إلى العلاج بطرق مختلفة، أكثرها شيوعًا مرضى أو عملاء. لا أعتقد أن أيًّا من تلك اللفظتين يعبّر بصدق عن العلاقة التي تربطني بالأشخاص الذين أعمل معهم. لكن عبارة الأشخاص الذين أعمل معهم غير ملائمة، وقد تخلق لفظة العملاء بعض الإرباك، بما تحمله من دلالات كثيرة، لذلك، ولغرض البساطة والإيضاح، استخدمت مصطلح المرضى في هذا الكتاب.

القسم الأول

ليس ثمّة ما يرغب فيه المرء أكثر من تحرّره من بلاء، لكن ليس ثمّة ما يخشاه أكثر من سلبه سنده.

جايمس بالدوين



١

أغبياء

ملاحظة الملف، جون:

المريض يقر بشعوره «بالتوتّر» ويفيد أنّه يواجه صعوبة في النوم وفي الاتّفاق مع زوجته. يعرب عن انزعاجه من الآخرين ويسعى للحصول على مساعدة للتمكّن من «التعامل مع الأغبياء».

قليل من التعاطف.

نفَس عميق.

تحلّي بالقليل من التعاطف، القليل من التعاطف، القليل من التعاطف...

أعيد تكرار هذه الجملة في رأسي كما لو كانت نوعًا من تعويذة، بينما يجلس الرجل البالغ الأربعين من العمر قبالتي، يسرد لي حال جميع الناس «الأغبياء» في حياته. يريد أن يعرف لماذا يمتلئ العالم بهذا الكم الهائل من الأغبياء؟ هل خُلقوا أغبياء؟ أم أصبحوا أغبياء لاحقًا؟ يصْفنُ متأمِّلًا، ربّما للأمر علاقة بتلك المواد الكيماويّة التي تضاف إلى الأطعمة التي نتناولها في أيامنا هذه.

«لهذا السبب، أحاول أن أتناول أطعمة عضويّة. حتّى لا أتحوّل غبيًّا كما سائر الأغبياء».

ها أنا أفقد أثر أيٍّ من الأغبياء يعني في كلامه: هل هو طبيب الأسنان الذي يطرح الكثير من الأسئلة («لا سؤال من تلك الأسئلة بلاغيًّا»)، أو هو الزميل في العمل الذي جلّ ما يفعله هو طرح الأسئلة (« لم يقل يومًا ما يفيد، إذ في

ذلك إيحاء بأن لديه ما يقوله»)، أو السائق أمامه الذي توقّف عند الضوء البرتقالي («من دون أي إحساس بالعجلة الطارئة!»)، أو مهندس شركة أبّل في بار العبقريّة(1) الذي فشل في إصلاح حاسوبه («عبقري بالفعل!»).

بدأت قائلة « جون»، لكن سرعان ما انطلق في سرد رواية ملتوية حول زوجته. لا يسعني حتّى أن أتفوّه بأي كلمة مستقطعة، مع أنّه جاء إليّ بحثًا عن مساعدة.

أنا، على فكرة، معالجته النفسيّة الجديدة. (معالجِته السابقة، لم تستمر لأكثر من ثلاث جلسات، كانت «لطيفة، لكن غبيّة»).

ويكمل قائلًا: «ثم تغضب مارغو – هل تصدّقين هذا؟». «لكنّها لا تقول لي إنّها غاضبة. بل تتصرّف على أنّها غاضبة، وأنا يفترض بي أن أسأل ما الأمر. لكنّني أعي جيّدًا أنّني لو سألت، فسترد: «لا شيء»، في المرّات الثلاث الأولى، ثم ربّما في المرة الرابعة أو الخامسة قد تقول: «أنت تعلم ما الأمر، فأردّ عليها أنا: «كلّا، لا أعلم، وإلّا لما كنت سألت!»».

ابتسم. ابتسامته عريضة. حاولت أن أتفاعل مع تلك الابتسامة – أن أبادر إلى كل ما قد يعترض هذا المونولوج ويحوّله إلى نوع من الحوار، فأبني جسر تواصل معه.

نجحت أخيرًا في أن أقول: «يساورني بعض الفضول حول ابتسامتك الآن. لأنّك تتكلّم عن شعورك بالإحباط من الكثيرين من الناس، بمن فيهم مارغو، ومع ذلك فأنت تبتسم».

ازدادت ابتسامته اتّساعًا. لديه من الأسنان البيض ما لم يسبق لي أن رأيت من قبل. أسنانه تلمع كما حبّات الماس. «أنا أبتسم، شرلوك، لأنّني أعلم تحديدًا ما يزعج زوجتي!».

فعاجلته قائلة: «آه! إذًا....»

لكنّه قاطعني: «انتظري، انتظري. لم أصل بعد إلى الجزء المفضّل. إذًا كما قلتُ، أنا في الواقع أعلم ما الخطب، لكنّني لست مهتمًّا للإصغاء لشكوى أخرى. لذلك هذه المرّة، بدل أن أسأل، قرّرت أنّني سأقوم بـ....»

توقّف وراح يتأمّل الساعة الموضوعة على رف الكتب ورائي.

أردت أن أغتنم هذه الفرصة لأساعد جون على الإبطاء من وتيرة كلامه. أستطيع أن أعلّق على قيامه باستراق النظر إلى الساعة (هل يشعر بأنّه على عجلة من أمره هنا؟»؛ أو واقع أنّه سمّاني لتوّه شرلوك (هل هو حانق عليّ؟)، أو يمكنني أن أبقى على السطح -أي ما نسمّيه «المحتوى» - السرد الذي يرويه- وأحاول أن أفهم أكثر لماذا يساوي بين مشاعر مارغو والشكوى. لكنّني لو بقيت في المحتوى، لما أمكننا التواصل طوال هذه الجلسة، وجون، بحسب ما بدأت أفهم، شخص يجد صعوبة في التواصل مع الناس في حياته.

حاولت من جديد: «جون، أتساءل إن أمكننا العودة إلى ما حدث....»

فقاطعني مرّة أخرى: «آه، جيّد. لا يزال لديّ عشرون دقيقة». ثم عاد إلى سرد روايته.

شعرت ببداية تثاؤب يشقّ طريقه إليّ، تثاؤب قوي، فبتّ بحاجة إلى قوى تفوق الطبيعة كي أُبقي حنكي مطبقًا. كان بوسعي أن أشعر بعضلاتي تقاوم، فتلوي وجهي في تعابير هجينة، لكن لحسن الحظ، بقي التثاؤب مكتومًا. ولسوء الحظ، ما خرج عوضًا عن ذلك كان تجشّؤًا. تجشّؤ صاخب. كما لو كنت ثملة. (لم أكن ثملة. أنا أوجُهٌ كثيرة من الأوجه البغيضة في هذه اللحظة، لكن الثمالة ليست واحدة منها).

نتيجة التجشّؤ، بدأ فمي يفترّ قليلًا. ضغطت على شفتيّ بقسوة، حتّى لكأن عينيّ على وشك التمزّق.

وبطبيعة الحال، لم يبدُ وكأن جون لاحظ. لا يزال يتكلّم عن مارغو. مارغو فعلت كذا. ومارغو فعلت كذا. أنا قلت كذا. فقالت هي كذا. ثم قلت–

خلال فترة تدرّبي، قالت لي مشرفة يومًا: «ثمة ما هو محبّب في كل فرد»، ولمفاجأتي الكبرى، وجدت أنّها على حق. فيستحيل أن تتعرّف إلى الناس عن كثب ولا تجد ما تحبّه فيهم.

هكذا، علينا أن نأخذ أعداء العالم، ونضعهم في غرفة واحدة ليتبادلوا تاريخهم وتجاربهم، ويتشاطروا مخاوفهم وصراعاتهم، فيتّفق عندئذٍ، وبشكل غير متوقّع، خصوم العالم أجمع. لقد وجدت ما أحببته، حرفيًّا، في كل شخص رأيته بصفتي

معالجة نفسيّة، بمن فيهم ذاك الشاب الذي أقدم على محاولة اغتيال. (تبيّن أنّه يخفي تحت غضبه، قلب طفل، ولا أسهل من حبّه).

لم أمانع حتّى، الأسبوع الماضي، في جلستنا الأولى، عندما شرح جون أنّه جاء إليّ لأنّني شخص «نكرة» هنا في لوس أنجلوس، ما يعني أنّه لن يلتقي بأي من زملائه في عالم التلفزيون عندما يحضر إلى جلسات العلاج. (فزملاؤه، على ما يعتقد، يتوجّهون إلى معالجين نفسيّين شهيرين « أصحاب تجربة»). حفظت ذلك ببساطة لأستخدمه لاحقًا، عندما يكون أكثر استعدادًا للتفاعل معي. ولم أجفل في نهاية تلك الجلسة عندما أعطاني حزمة من الأموال النقدية، وشرح أنّه يفضّل أن يدفع على هذا النحو لأنّه لا يريد أن تعرف زوجته أنّه يزور معالجة نفسيّة.

أوحى قائلًا: «كما لو كنتِ عشيقتي. أو، في الواقع، أكثر من ذلك، أنت عاهرتي. لا أقصد الإهانة هنا، لكنّك لست من صنف النساء اللواتي أختار منهنّ عشيقة لي... إن فهمت ما أقصد».

لم أفهم ما قصد (امرأة أكثر شقرة؟ أصغر سنًّا؟ أسنان أكثر بياضًا ولمعانًا؟)، لكنّني تصوّرت أن هذا التعليق ما هو إلّا أحد دفاعات جون التي يستخدمها عندما يتقرّب من أي شخص، أو عندما يضطر للاعتراف بأنّه بحاجة لكائن بشري آخر.

«هاهاها، عاهرتي!»، قال وهو يتوقّف عند الباب. «آتي إلى هنا كل أسبوع، فأدلي ما في دلوي من إحباطات، ولا داعي لأن يدري أحد بذلك. أوَليس الأمر مضحكًا؟».

أردت أن أجيبه آه، بالطبع، مضحك للغاية.

ومع ذلك، بينما رحت أستمع إليه يضحك وهو في طريقه إلى الردهة، كنت على يقين من أنّني سأكتشف ما أحبّه في جون. فمن دون تسويفه ومماطلته، ثمّة ما هو محبَّب -وحتّى جميل- كنت على ثقة أنّه سيظهر قريبًا.

لكن ذلك كان الأسبوع الماضي.

اليوم، يبدو وغدًا لا أكثر ولا أقل. وغد بأسنان رائعة.

تحلّي بالقليل من التعاطف، القليل من التعاطف، القليل من التعاطف. رحت أكرّر تعويذتي الصامتة قبل أن أجهد لأعيد تركيزي على جون. يتكلّم عن خطأ ارتكبه أحد أعضاء فريق عمله في البرنامج (رجل اسمه، بحسب جون، بكل بساطة الغبيّ) وفجأة، خطرت لي خاطرة: بدا لي تبجّح جون مألوفًا على نحو غريب. ليست المواقف التي يعمل على وصفها، بل المشاعر التي تعتمل في داخله - وداخلي. أعلم كم يبدو محقًّا أن ألوم العالم الخارجي على إحباطاتي، فأبرّئ نفسي من أي دور قد أضطلع به في المسرحيّة الوجوديّة التي تدعى حياتي البالغة الأهمّية. أعلم ما هو شعور أن أغرق في غضب ذاتيّ محق، وأنا كلّي ثقة أنّني محقّة للغاية، وقد أسيئت معاملتي بشكل مريع، لأن هذا هو تحديدًا ما كنت أشعر به طوال اليوم.

لكن ما لا يعلمه جون هو أنّني لا أزال أتألّم من تداعيات الليلة الماضية، عندما فاجأني الرجل الذي كنت على وشك أن أتزوّج به بالخروج من حياتي، على حين غرّة. واليوم، أحاول التركيز على مرضايَ (أسمح لنفسي بالبكاء في العشر دقائق التي تفصل بين الجلسات ليس إلّا، قبل أن أمسح بعناية الماسكارا السائلة على وجنتيَّ استباقًا لوصول الشخص التالي). بكلمات أخرى، أنا أتعامل مع ألمي بالطريقة التي أشكّ في أن جون يتعامل فيها مع ألمه: عبر طمسه.

كمعالجة نفسيّة، أعرف الكثير عن الألم، وعن كيفيّة ارتباط الألم بالخسارة. لكنّني أعرف أيضًا أمرًا يصعب فهمه لدى الكثيرين: إن التغيير والخسارة يسيران معًا جنبًا إلى جنب. فلا يسعنا أن نحدث أي تغيير من دون خسارة، الأمر الذي غالبًا ما يدفع بكثيرين إلى التأكيد على أنهم يريدون التغيير، لكنّهم مع ذلك يبرحون مكانهم، لا يتغيّرون. ولمساعدة جون، سيتعيّن عليّ أن أتصوّر ما هي الخسارة التي سيمنى بها، لكن أوّلًا، يتعيّن عليّ أن أفهم خسارتي. لأنّني في الوقت الحالي، جلّ ما بوسعي أن أفكّر به هو ما قام به خليلي الليلة الماضية.

الغبيّ!

أنظر إلى جون فأجدني أقول له في قرارة نفسي: أفهمك، يا أخي.

لحظة واحدة، قد تفكّر. لماذا تخبرينني بهذا؟ ألا يفترض بالمعالجين النفسيّين أن يحتفظوا بحياتهم الخاصة لهم وحدهم؟ ألا يفترض بهم أن يكونوا قوائم بيضًا لا يكشفون أبدًا عن مكنونات أنفسهم، أو مراقبين موضوعيّين يمتنعون عن التفوّه

بأسماء مرضاهم – حتّى بينهم وبين أنفسهم؟- فضلًا عن ذلك، ألا يفترض بالمعالجين النفسيّين، من بين جميع الناس، أن يعيشوا حياتهم بهناءٍ وراحة بال؟

من جهة أُولى، نعم، هذا صحيح. فما يدور في غرفة العلاج لا بد أن يجري لما فيه مصلحة المريض، وإذا لم يتمكّن المعالجون النفسيّون من فصل صراعاتهم الخاصّة عن تلك التي يعرضها عليهم الناس الذين يأتون إليهم، فحريّ بهم، من دون أي نقاش، أن يختاروا مهنة أخرى.

لكن من جهة أخرى، ما بين يديك – هنا، في هذه اللحظة تحديدًا، بيني وبينك- ليس علاجًا، بل رواية حول العلاج: كيف نشفى وإلى أين يقودنا الأمر. كما في عروض قناة الناشيونال جيوغرافيك التي تلتقط التطوّر الجنيني ثم الولادة لدى التماسيح النادرة، فأنا أريد أن ألتقط المسار الذي يدفع بالبشر، وهم يناضلون للتطوّر والتقدّم، إلى التخبّط في مكانهم حتى يتمكّنوا بسكينة (وأحيانًا بجلبة) وبرويّة (وأحيانًا على نحو فجائي) من الخروج من قوقعتهم. وهكذا، بينما قد تثير صورة الماسكارا السائلة على طول وجنتيّ المخطّطتين بالدموع بين الجلسات بعض الانزعاج لمن يتأمّلها، من هنا تبدأ هذه الرواية، من حفنة من البشر المناضلين الذين أنت على وشك التعرّف إليهم- من إنسانيّتي أنا-.

يتعامل المعالجون النفسيّون بالطبع مع التحدّيات اليومية التي تعترض حياتهم كما سائر البشر. وتتجذّر هذه الألفة، بطبيعة الحال، في صلب العلاقة التي نسعى لنسجها مع غرباء يأتمنوننا على أكثر قصصهم وأسرارهم حساسيّة. وقد

تعلّمنا، بفعل تدريبنا، نظريّات وأدوات وتقنيّات، لكن أكثر ما اكتسبناه بشق النفس هو واقع أنّنا بتنا نعي كم يصعب على المرءِ أن يكون شخصًا بحدّ ذاته. أي بمعنى آخر، نحن لا نزال نتوجّه إلى عملنا كل يوم – بصفتنا الشخصيّة– مزوَّدين بنقاط ضعفنا، وبأشواقنا وبانعدام أماننا وبماضينا. وأكثر ما أفتخر به من بين مزاياي كلّها بصفتي معالجة نفسيّة، هو واقع أنّني فرد يحمل في شخصيّته مزايا الجنس البشري. لكن الكشف عن هذا الجانب من الإنسانية لهو مسألة أخرى. أخبرتني زميلة لي مرّة أنّه عندما اتّصل طبيبها ليخبرها أن حملها ليس قابلًا للاستمرار، كانت تقف في مقهى ستاربكس، فانفجرت باكية. وقد صودف وجود مريضة لها في المكان نفسه، فألغت موعدها التالي، ولم تراجعها بعد تلك الحادثة.

أذكر أنّني سمعت مرّة الكاتب أندرو سلمون يخبر قصّة عن ثنائي متزوّج التقى به في أحد المؤتمرات. خلال النهار، قال إن كلًّا من الزوجين قد اعترف له على حدة أنّه يتناول أدوية مضادّة للاكتئاب، لكنّه لم يُرِدْ أن يعلم الطرف الآخر بذلك. واتّضح أنّهما يخبّئان الدواء نفسه في المنزل نفسه. أيًّا كان مدى انفتاحنا كمجتمع حول أمور كانت تعتبر خاصّة في ما مضى، فإن وصمة العار التي تلحق بالصراعات العاطفيّة هي بلا أدنى شك مثيرة للاستغراب. فقد نتكلّم مع أيٍّ كان حول صحّتنا الجسديّة (هل يمكن لأحدهم أن يتخيّل أزواجًا يخبّئون دواء الفطريات عن بعضهم البعض؟)، أو حتّى حول حياتنا الجنسيّة، لكن بمجرّد التطرّق إلى القلق أو الكآبة، أو أي شعور بحزن عميق، ترى تعابير الوجه

الذي ينظر إليك تغيّرت وكأنّها تقول لك، أخرجني من هذا الحوار على الفور، نقطة على السطر.

لكن ما الذي نخشاه بهذا القدر؟ ليس الأمر كما لو أنّنا ننظر إلى إحدى تلك الزوايا المظلمة، ثم نضيء الأنوار فنكتشف مجموعة من الصراصير. اليراعات تحب الظلمة أيضًا. ثمة جمال في هذه الأماكن. لكن علينا أن نمعن النظر فيها حتّى نرى بوضوح.

أمّا وظيفتي، وظيفتي العلاجيّة، فتقتضي النظر بإمعان.

ولا أعني النظر في حالة مرضاي وحسب.

إليكم واقعًا قلّما تتم مناقشته: المعالجون النفسيّون يذهبون إلى معالجين نفسيّين. في الواقع، يتعيّن علينا أن نذهب إليهم خلال مرحلة تدرّبنا، كجزء من ساعات التدريب اللازمة قبل الحصول على رخصة مزاولة المهنة، حتّى نعرف بالدرجة الأولى ما سيختبره مرضانا في المستقبل. وهكذا، نتعلّم كيفيّة تقبّل الملاحظات، والتعامل مع الانزعاج، واكتشاف الأمور المكبوتة، واكتشاف مدى تأثير ماضينا وسلوكنا علينا وعلى الآخرين.

لكن عندما نكسب أخيرًا إذن مزاولة المهنة، يأتي الناس إلينا للحصول على مشورتنا نحن و... مع ذلك لا ننقطع عن تلقّي العلاج لأنفسنا. ليس بالضرورة أن يكون علاجًا متواصلًا، لكن معظمنا يجلس على أريكة معالج آخر في مراحل عدّة من حياتنا المهنيّة، ليجد لنفسه من جهة مكانًا يفضفض فيه الأثر العاطفي لهذا النوع من العمل الذي نؤدّيه، ومن جهة أخرى، لأن هذه هي

الحياة، والعلاج يساعدنا على مواجهة شياطيننا عندما يزوروننا. وسيزوروننا حتمًا، فلكل منّا شياطينه: كبيرة أم صغيرة، قديمة أم جديدة، هادئة أم صاخبة، أم أيًا كانت. وما هذه الشياطين المشتركة سوى شاهد على أنّنا لسنا في نهاية المطاف شوارد. وأن هذا الاكتشاف هو ما يساعدنا على خلق علاقة مختلفة مع شياطيننا، علاقة لا نسعى فيها إلى البحث عن مهرب لنا من صوت داخلي لا يناسبنا، أو نخدّر مشاعرنا عبر تشتيت انتباهنا بفعل كثير من نبيذ أو طعام أو ساعات نقضيها نتصفّح الانترنت (وهو نشاط يسمّيه زملائي «أنجع مسكّن من دون وصفة طبّية على المدى القصير»).

تتمثّل إحدى أهم خطوات العلاج في مساعدة الأشخاص على تحمّل مسؤوليّاتهم تجاه مآزقهم الحالية، إذ ما إن يدركوا أنّهم يستطيعون (ويجب عليهم) بناء حياتهم الخاصة، حتّى يصبحوا أحرارًا جاهزين لإحداث التغيير. لكن على الرغم من ذلك، وفي كثير من الأحيان، قد يخال الناس أن غالبيّة مشكلاتهم ظرفيّة أو تفاعليّة -أي خارجيّة-. وإذا كانت أسباب المشكلات تعود إلى كل شخص وإلى كل شيء، إلى الأشياء ههنا، فما الداعي لإزعاج أنفسهم وإحداث التغيير؟ وحتّى لو قرّروا القيام بالأمور على نحو مغاير، أفلن يبقى سائر العالم على ما هو عليه؟

هذه حجّة منطقيّة. لكن الحياة لا تسير على هذا النحو عامّة. أتذكّر عبارة سارتر الشهيرة «الجحيم هو الآخرون؟»، هذا صحيح. فالعالم ملؤه أشخاص يصعب التعامل معهم (أو، كما يعبّر عنهم جون، «أغبياء»). أتحدّاك وأعلم

أنّك تستطيع الآن وفي طرفة عين الإتيان على ذكر أسماء خمسة أشخاص صعبي المراس، بعضهم تسعى جاهدًا لتفاديهم، وبعضهم قد تسعى جاهدًا لتفاديهم لو لم تكن تشاركهم اسم العائلة نفسها. لكن أحيانًا -أحيانًا كثيرة، لا بل أكثر مما نخاله- هؤلاء الأشخاص الذين يصعب التعامل معهم ما هم إلا نحن.

هذا صحيح، أحيانًا الجحيم هو نحن.

أحيانًا، نحن سبب مصاعبنا. ولو أمكننا أن نزيح قليلًا عن دربنا، لتحقّق أمر رائع.

قد يحمل المعالج النفسي مرآة يضعها أمام مرضاه، لكن المرضى يحملون أيضًا مرآة يضعونها نصب عيني معالجهم. فالعلاج بعيد كل البعد عن كونه علاجًا أحاديًّا؛ لا بل هو مسار متوازٍ. فكل يوم، يطرح مرضانا أسئلة يتعيّن علينا أن نفكّر بها ونطرحها على أنفسنا. ولو تمكّنوا من النظر إلى أنفسهم بوضوح أكبر من خلال انعكاساتنا، فبإمكاننا نحن أيضًا أن نرى أنفسنا بوضوح أكبر من خلال انعكاساتهم. ويحصل هذا للمعالجين بينما نقدّم العلاج، ويحصل لمعالجينا نحن أيضًا. فنحن مرايا تعكس مرايا، تُظهِر لكل منّا ما ليس بوسعنا أن نراه بعد.

* * *

وهكذا أعود إلى جون. اليوم، أنا لا أفكّر بأي من هذا. ففي ما يتعلّق بي، كان يومًا صعبًا مع مريض صعب، وما زاد الأمور سوءًا، أنّني أقابل جون بعد عروس شابّة بلغت أواخر مراحل إصابتها بالسرطان- وهو ليس بالوقت المثالي

لأي كان، لكن، على وجه التحديد، ليس عندما يكون النوم قد هجرك في الليلة السابقة، وقد ألغيت مخطّطاتك للزواج، وأنت تعي جيدًا أن ألمك تافه مقارنة بما تمر به امرأة مصابة بمرض عضال، لكنّك تشعر أيضًا (وإن لم تعِ الأمر بعد) أن الأمر ليس تافهًا على الإطلاق لأن ثمّة ما هو كارثي على وشك أن يحدث داخلك.

في غضون ذلك، وعلى بعد كيلومتر ونيّف، في مبنى من القرميد القديم في شارع ضيّق باتّجاه واحد، ثمّة معالج نفسي اسمه ويندل يقبع في مكتبه يعالج مرضى أيضًا. يجلسون على أريكته الواحد تلو الآخر، بجوار حديقة باحة جميلة، يتكلّمون عن الأمور نفسها التي يتكلّم عنها مرضايَ معي أنا، في طابق أعلى من مبنى زجاجي طويل. لقد مضى على زيارة المرضى لويندل أسابيع أو أشهر أو ربّما سنوات، لكنّني لم ألتقِ به بعد. في الواقع، لم أسمع حتّى باسمه بعد. لكن ذلك سيتغيّر قريبًا.

سأصبح واحدة من أحدث مرضى ويندل.

(1) بار العبقرية هو المرادف اللغوي لما يسمّى الجينيوس بار Genius Bar، وهي محطّة الدعم التقني في شركة آبل.

٢

لو كان للملكة خصيتان

ملاحظة الملف، لوري:

المريضة في منتصف الأربعينات. حضرت لتلقّي العلاج غداة انفصال عاطفيّ غير متوقّع. تشير إلى أنّها بحاجة إلى «عددٍ قليلٍ من الجلسات لتخطّي ذلك ليس إلّا».

يبدأ الأمر كلّه بالمشكلة المستجدّة.

والمشكلة المستجدّة، بتعريفها، هي المسألة التي تدفع بالشخص إلى العلاج. قد تكون نوبة هلع، أو خسارة وظيفة، أو وفاة، أو ولادة، أو صعوبة في علاقة، أو عدم قدرة على اتّخاذ قرار مصيريّ، أو كآبة. وقد تكون المشكلة المستجدّة -أحيانًا أقل تحديدًا- شعورًا بأن «المرء عالق»، أو ذلك الإحساس الواهي إنّما المتواصل أن هناك ما ليس على ما يرام.

أيًّا كانت المشكلة، فهي «تستجدّ» عادة لأن الشخص قد بلغ نقطة انعطاف في حياته. هل أستدير يمنة أم يسارًا؟ هل أحاول الحفاظ على الوضع القائم أم أقفز في المجهول؟ (كن حذرًا: العلاج يأخذك على الدوام إلى المجهول، حتى لو اخترت الحفاظ على الوضع القائم).

لكن الناس لا يبالون بنقاط الانعطاف عندما يحضرون أول جلسة علاجيّة لهم. هم يبحثون، في الغالب، عن راحة ما. يريدون إخبارك قصصهم، بدءًا من مشكلتهم المستجدّة. لذا دعني أخبرك عن حادثة الخليل.

* * *

أوّل ما أريد أن أقوله عن الخليل إنه مخلوق بشري استثنائي في احترامه. فهو رجل لطيف وسخيّ، ومسلٍّ وذكيٍّ، وعندما لا يثير الضحك، يكون على أهبة الاستعداد للقيادة عند الثانية فجرًا للذهاب إلى الصيدليّة، ليحضر لي المضاد الحيوي الذي لا يسعني الانتظار حتى طلوع الصباح لأحضره. ولو كان في متجر كوستكو، لأرسل لي رسالة نصّية يسألني إن أردت منه أن يحضر لي أي أغراض، وعندما أجيب بأنّني لا أحتاج سوى لمنظّف الملابس، أراه يعود إلى المنزل مع كريات اللحم المفضّلة لديَّ وعشرين علبةً من شراب القيقب للفطائر التي يعدّها لي من الصفر. يحمل هذه الجرار من المرأب إلى المطبخ، يوضّب تسعة عشر منها بترتيب واضح في الخزانة العليا التي لا يسعني أن أبلغها، ويحتفظ بواحدة على الرف، لاستعمالها في الصباح.

كما يترك لي بضع كلمات حب على مكتبي، ويمسك بيدي ويفتح لي الأبواب، ولا يعترض البتّة على جرّه إلى مناسبات عائليّة لأنّه يستمتع حقًّا بقضاء وقته مع أقربائي، حتّى الفضوليّين منهم أو الكبار في السن. ويرسل لي، من دون أي سبب يُذكر، صندوقًا من أمازون مليئًا بالكتب (على أساس أن الكتب هي مرادف الورود بالنسبة إليّ)، وعند المساء، يستكين كل منّا يقرأ

مقاطع من الكتب بصوتٍ عالٍ للآخر، ولا نتوقّف إلّا للتغزّل أحدنا بالآخر. وبينما نجلس نشاهد منصّة نيتفلكس بلا انقطاع، يدلّك تلك البقعة على ظهري، حيث أعاني انحرافًا عاموديًّا بسيطًا، وعندما يتوقّف، ألكزه برفق، فيواصل التدليك لستين ثانية إضافيّة بالتمام والكمال قبل أن يحاول المراوغة منسحبًا من دون أن ألاحظ (سأدّعي أنّني لم ألاحظ). ويدعني أنهي شطائره وجمله وواقي الشمس الخاص به، ويصغي بكل عناية إلى تفاصيل يومي، فيتذكّر، كما لو كان مدوِّن سيرتي الذاتيّة، تفاصيل عن حياتي أكثر ممّا أتذكّر أنا.

لو بدا لك هذا الوصف مشوّهًا، فهو كذلك. ثمة أوجه عدّة لتلاوة قصّة، وإذا ما تعلّمت أمرًا كمعالجة نفسيّة، فقد تعلّمت أن معظم الناس هم ما يسمّيه المعالجون النفسيّون «رواة غير موثوق بهم». وهذا لا يعني أنّهم يقصدون التضليل عن سابق إصرار وتصميم. بل لكل قصّة خيوط عدّة متشعّبة، وتاليًا يميلون إلى التغاضي عن العقَد التي لا تنسجم مع منظورهم. فمعظم ما يقوله لي مرضاي هو صحيح لا غبار عليه – من وجهة نظرهم الراهنة–. فأسأل أحدهم عن شريكه وهما لا يزالان على وفاق، ثم أسأله عن الشريك نفسه بعد الانفصال، فلا تحصل في كل مرّة سوى على نصف القصّة.

ما سمعته لتوّك عن الخليل؟ هذا هو النصف الملآن.

* * *

إليك الآن النصف الفارغ من الكوب: الساعة العاشرة مساء في منتصف الأسبوع. نحن جالسان في السرير، نتسامر، وقد قرّرنا لتوّنا أي فيلم سنحضر في

عطلة نهاية الأسبوع، فطلبنا بطاقاته عبر الموقع الإلكتروني، إلى أن غرق الخليل في صمت مبين.

سألته: «هل أنت متعب؟». كنّا كلانا أبوَيْن عازبين عاملين، في منتصف الأربعينات من عمرنا، لذا فإن صمتًا مرهقًا قد لا يعني شيئًا في العادة. وحتّى عندما لا نكون مرهقَيْن، فإن الجلوس في صمت يمنحنا إحساسًا بالسلام الداخلي وبالراحة. لكن لو أمكننا سماع الصمت، لبدا لنا أن الصمت الليلة مختلف. فلو سبق لك أن وقعت في الحب، لأدركت نوع الصمت الذي أتكلّم عنه: صمت على تردّد لا يلحظه إلّا نصفك الآخر.

«لا»، أجابني. هي كلمة من مقطع صوتي واحد، ومع ذلك أحسست بصوته يرتعش، يتبعها صمت أكثر إزعاجًا. نظرت إليه. فنظر إليّ. ثم ابتسم، فابتسمت، ونزل صمت مطبق علينا من جديد، لا يكسره سوى انتفاض قدمه المتوتّرة تحت الملاءات. الآن بدأت أشعر بالقلق. أستطيع الجلوس في مكتبي في لحظات صمت ماراثونيّة، لكن هنا، في غرفة نومي، لا أستطيع تحمّل أكثر من ثوانٍ ثلاث.

سألت، وأنا أحاول أن أبدو عرضيّة: «أنتَ، هل من خطب؟»، لكنّه سؤال بلاغيّ، إن كان من سؤال. فالإجابة واضحة جليّة وهي نعم، إذ في تاريخ العالم أجمع، ما من إجابة مطمئنة تلت يومًا هذا السؤال.

عندما أستقبل أزواجًا في الجلسات العلاجيّة، حتّى لو كان الجواب الأوّلي لا، تتكشّف مع الوقت الإجابة الحقيقيّة على شكل بعض المتغيّرات مثل أنا أخون،

أو لقد بلغت سقف بطاقات الإئتمان، أو أمي العجوز ستأتي لتعيش معنا، أو أنا لم أعد مغرمًا بك.

إجابة الخليل لا تمثّل أي استثناء.

ردّ قائلًا: «قرّرت أنّه لا يمكنني أن أعيش مع ولد تحت سقفي للسنوات العشر القادمة».

قرّرت أنّه لا يمكنني أن أعيش مع ولد تحت سقفي للسنوات العشر القادمة؟

انفجرت ضاحكة. أعلم أن ليس ثمّة ما يضحك في ما قاله الخليل، لكن نظرًا لأنّنا كنّا نخطّط لقضاء حياتنا معًا وأنا أعيش مع ابني البالغ الثامنة من عمره، بدا الأمر من السخافة ما جعلني أقرّر أنّه لا بد من أن يكون مزحة.

لم يقل الخليل شيئًا، فتوقّفت عن الضحك. نظرت إليه. أشاح بنظره بعيدًا.

«ما الذي تقوله بحق الجحيم؟ ماذا تعني بقولك إنّه لا يمكنك أن تعيش مع ولد للسنوات العشر القادمة؟».

أجابني: «أنا آسف».

سألته، وأنا لا أزال أحاول استيعاب الموضوع: «آسف على ماذا؟ تعني أنّك جاد؟ لا تريد أن نكون معًا؟».

شرح أنّه يريد أن نكون معًا، لكن بما أن أولاده المراهقين سيغادرون قريبًا إلى الجامعة، أدرك أنّه لا يريد أن ينتظر عشرة أعوام إضافيّة كي يخلو له المكان.

ارتخى حنكي. حرفيًا. شعرت به مفتوحًا معلّقًا في الهواء للحظة. هذه المرّة الأولى التي أسمع فيها هذا الخبر، وقد لزمني حوالى الدقيقة قبل أن يستعيد حنكي

موضعه الأصلي فأتمكّن من الكلام. عقلي يقول: ماذا!!!!!!؟ لكن فمي يقول: «منذ متى وأنت تشعر على هذا النحو؟ لو لم أسألك إن كان ثمّة خطب ما، متى كنت لتخبرني؟». ورحت أفكّر كيف أن هذا مستحيل لأن قبل خمس دقائق، كنّا نختار فيلمًا نشاهده في عطلة نهاية الأسبوع. كان يفترض بنا أن نكون معًا في عطلة نهاية الأسبوع. نشاهد فيلمًا!

رد بخجل «لا أعلم». ثم بدا وكأنه يتجاهل ما يجري فلا يحرّك ساكنًا. لا بل بدا جسده كلّه في حالة تجاهل. « لم أشعر لحظة أن الوقت ملائم لأفاتحك بالموضوع». (عندما سمع أصدقائي المعالجون النفسيّون هذا الجزء من الرواية، شخّصوه على الفور كـ«مجتنب». وعندما سمع أصدقائي من غير المعالجين القصّة، شخّصوه على الفور كـ«وغدٍ»).

مزيد من الصمت.

أشعر وكأنّني أنظر إلى المشهد من علوٍّ، أراقب نسخة مربكة منّي تتحرّك بسرعة خياليّة عبر مختلف مراحل الحزن الشهيرة: الإنكار، يليه الغضب، يليه المساومة، ثم الكآبة، فالتقبّل. وإذا كان ضحكي هو الإنكار، ومتى كنت لتخبرني بحق الجحيم هو الغضب، فها أنا أنتقل الآن إلى مرحلة المساومة. كيف، أريد أن أعرف، يمكن لنا أن نسوّي الوضع؟ هل أزيد ساعات الرعاية الخارجيّة للولد؟ هل أضيف ليلة أخرى؟

هز الخليل رأسه نفيًا. لا يستيقظ أولاده المراهقون عند السابعة صباحًا للّعب بقطع اللّيغو، بحسب ما يقول. هو يتطلّع للحصول أخيرًا على حرّيته، ويريد أن

يرتاح في صباحات عطلة نهاية الأسبوع. ناهيك عن أن ابني يلعب بشكل مستقلٍّ بقطع اللّيغو في الصباحات. فالمشكلة، على ما يبدو، أن ابني يصرخ أحيانًا: «انظر إلى قطع اللّيغو! انظر إلى ما شيّدت بها!».

ثم أردف الخليل شارحًا: «المشكلة هي أنّني لا أريد أن أنظر إلى اللّيغو. أريد أن أقرأ جريدتي ليس إلّا».

أخذت أفكّر في احتمال أن يكون كائن غريب قد اجتاح جسد الخليل، أو أنّه يعاني ورمًا دماغيًّا ناشئًا تكون أولى أعراضه تبدّل في الشخصيّة. ثم تساءلت كيف للخليل أن يفكّر بي لو كنت أنا من قرّر الانفصال عنه، لأن بناته المراهقات أردنني أن أنظر إلى السروال الضيق الجديد اللواتي ابتعنه من متجر فوريفر 21، بينما أرتاح أنا وأقرأ في كتاب. لا أريد أن أنظر إلى السراويل الضيّقة. أريد أن أقرأ في كتابي وحسب. أي نوع من الأشخاص يهرب لمجرّد أنّه لا يريد النظر؟

«خلتك تريد أن تتزوّج بي»، قلت بائسة.

فأجابني قائلًا: «أنا أريد أن أتزوّج بك. لكنّني لا أريد أن أعيش مع ولد».

فكّرت في الموضوع للحظة، كما لو أنّه أحجية أحاول حلّها. لكنّه يبدو وكأنّه لغز أبو الهول.

ثم أجبته: «لكنّني عرض متكامل، مع ولد»، وقد بدأت نبرة صوتي ترتفع. شعرت بالغضب لإتيانه على إثارة الموضوع الآن، أو لإتيانه على ذكر الموضوع بالمطلق. «لا يسعك أن تطلبني غب الطلب، مثلما تطلب برغر من دون

بطاطا، مثل... مثل...» شرعت أفكّر بمرضى يقدّمون سيناريوات مثلى، ويصرّون على أنّه لا يسعهم أن يكونوا سعداء إلا ضمن هذه الوضعيّة بالتحديد. لو لم يتخلَّ عن كلّية الأعمال ليصبح كاتبًا، لكان فتى أحلامي (لذلك، سأنفصل عنه وأواصل مواعدة مديري صناديق تحوّط وأموال يصيبونني بملل قاتل).

لو لم تكن تلك الوظيفة بعيدة المنال، لكانت الفرصة المثالية (لذلك، سأبقى في وظيفتي المسدودة الأفق وأواصل إخبارك كم أحسد أصدقائي على وظائفهم).

لو لم تكن تربّي ولدها، لكنت تزوّجت بها.

لكل منّا بطبيعة الحال نقطة مفصليّة. لكن عندما ينخرط المرضى باستمرار في هذا النوع من التحليل، قد تجدني أقول أحيانًا: «لو كان للملكة خصيتان، لأصبحت ملكًا». فلو قضيت حياتك تنتقي وتختار، ولو لم تقرّ أن «الأمثل هو عدو الجيّد»، فقد تحرم نفسك متعة الإحساس بالسعادة. في البداية، يتفاجأ المرضى بصراحتي، لكنّهم يكتشفون في النهاية أن تلك الصراحة قد وفّرت عليهم أشهرًا من العلاج.

«في الحقيقة، أنا لم أرد مواعدة امرأة تربّي ولدًا. ثم وقعت في غرامك، ولم أعد أعرف ماذا أفعل».

فقلت: «لم تقع في غرامي قبل لقائنا الأول، عندما أخبرتك أنّ لدي ابنًا يبلغ السادسة من عمره. كنت تعرف ما يتعيّن عليك فعله، في ذلك الوقت، أليس كذلك؟».

مزيد من الصمت القاتل.

صدقت قولًا، هذا الحوار لا يجدي نفعًا. حاولت أن أفهم إن كان للمشكلة سبب آخر -كيف لا يمكن أن يكون للمشكلة سبب آخر؟- في النهاية، إن رغبته بحصوله على حرّيته هي مرادف لـ«المشكلة ليست فيك، المشكلة فيّ أنا» (إفهمها دائمًا على أنّها المشكلة ليست فيّ أنا، المشكلة فيك). هل ما يفسد فرحة الخليل أمر آخر في العلاقة لكنّه يخشى البوح به لي؟ سألته بهدوء، بصوت ناعم الآن، لأنّني أعي جيّدًا أن الأشخاص الغاضبين الحانقين هم أكثر الأشخاص الذين لا يمكن التقرّب منهم. لكن الخليل أصرّ على أن الأمر لا يتعدّى كونه يريد أن يعيش حياته من دون أولاد، وليس من دوني أنا.

أصبت بحال من الصدمة ممزوجة مع بعض من الحيرة. لا أفهم كيف لم ألحظ أيًّا من هذا من قبل. كيف تنام قرير العين بجانب امرأة وتخطّط لقضاء حياتك معها بينما تتصارع سرًّا ولا تدري إن كنت ستبقى معها أو ستهجرها؟ (الإجابة بسيطة -آليّة دفاعية شائعة تجزّئ المشاكل (التحاوز)-. لكن الآن في هذه اللحظة تحديدًا، أنا منهمكة باستخدام آليّة دفاعيّة أخرى، هي الإنكار، بحيث لا يسعني أن أفقه للتحاوز أو لغيره).

الخليل، على فكرة، محامٍ، ويدرك جيّدًا كيف يستعرض قضيّته كما لو كان يرافع أمام قاضٍ. هو يريد حقًّا أن يتزوّج بي. هو يحبّني بالفعل. لكنّه يريد أن يقضي وقتًا أكثر بكثير معي. يريد أن يكون قادرًا على الخروج على الفور لقضاء عطلة نهاية الأسبوع، أو العودة إلى المنزل بعد يوم عمل، ثم الخروج لتناول

الطعام من دون أن يشغل باله بشخص ثالث. يريد الحصول على خصوصيّة ثنائي، من دون ذلك الشعور الجامع الذي يترافق مع العائلة. وعندما علم أن لديّ ولدًا صغيرًا، قال لنفسه إن الأمر ليس مثاليًّا، لكنّه لم يشاركني أفكاره لأنه خالَ نفسه قادرًا على التأقلم. لكن بعد انقضاء سنتين، وفي اللحظة التي كنّا فيها على وشك أن نجمع منزلينا تحت سقف واحد، وبينما شعر أن حرّيته على المحك، أدرك أهمّيتها. وأيقن أن لا بد من وضع حدٍّ للعلاقة، لكن في الوقت نفسه، لم يكن يريد ذلك، وحتّى عندما قرّر أن يخبرني، لم يكن يعلم كيف يثير الأمر لأنه كان يدرك جيّدًا مدى انغماسنا بالعلاقة، وحجم الغضب الذي سيجتاحني ما إن أعلم. تردّد في إخباري، بحسب ما يقول، لأنه لم يكن يريد أن يبدو وغدًا.

هذه مرافعته، وهو أيضًا آسف للغاية.

صرخت في وجهه: «أنت آسف؟ حسنًا، إليك هذا. في معرض محاولتك ألّا تبدو وغدًا، لقد جعلت من نفسك أكبر وغد في الكون!».

دخل من جديد في صمت، فاستوعبت فجأة الأمر: إن صمته اللافت مسبقًا كان طريقته لإثارة الأمر. وعلى الرغم من استمرار الجدال العقيم حتى طلوع الشمس من وراء الستارة، كان كلانا يدرك على نحو لا يقبل الشك أن ما من شيء آخر يضاف. لديّ ولد. هو يريد حرّيته. الأولاد والحرّية لا يتّفقان.

لو كان للملكة خصيتان، لأصبحت ملكًا.

حسنًا، كانت هذه مشكلتي المستجدّة.

٣

مساحة خطوة

أن تخبر أحدهم أنّك معالج نفسي غالبًا ما يستتبع بوقفة مستقطعة متفاجئة، يليها أسئلة غريبة من نوعها: «آه، معالج نفسي! هل يفترض بي أن أخبرك عن طفولتي؟»، أو «هل يمكن أن تساعديني في حلّ هذه المشكلة مع حماتي؟»، أو «هل ستقومين بتحليلي نفسيًّا؟» (والإجابات، على فكرة، هي: «رجاء، لا تفعل»؛ و«ممكن»؛ و«لمَ قد أقوم بذلك هنا؟ لو كنت طبيبة نسائيّة، هل كنتِ لتطلبي منّي أن أجري لك فحصًا للحوض؟»).

لكنّني أتفهّم مصدر ردود الفعل هذه. فهي تعود إلى الخشية من أن يصبح المرء مكشوفًا، ويُفتضح أمره. هل ستتمكّنين من وضع اليد على حالات عدم الأمان التي كنت أبرع حتى اللحظة في إخفائها؟ هل ستتمكّنين من رؤية هشاشتي وأكاذيبي وخجلي؟

هل ستتمكّنين من رؤية الإنسان داخلي؟

يلفتني كيف أن الأشخاص الذين أتكلّم معهم في حفل شواء أو عشاء لا يعنيهم أن يتساءلوا إن كانوا يرونني، أو يرون الصفات التي أحاول أنا أيضًا، جاهدة، أن أخفيها. ما إن يعلموا أنّني معالجة نفسيّة، حتّى أتبدّل في أعينهم، فأتحوّل إلى كائن قد يمحّص النظر في عوالمهم النفسيّة إن لم يسارعوا إلى تحريف

الحوار وتحويله إلى نكات حول العلاج النفسي، أو إن لم يمشوا بعيدًا وبأسرع ما يمكنهم بحجّة ملء كأسهم.

لكن، على الرغم من ذلك، قد يطرح البعض أحيانًا المزيد من الأسئلة، مثل: «أي صنف من الناس ترين في مهنتك؟». فأقول لهم إنّني أرى أناسًا كما أي منّا، أي بمعنى آخر، أناسًا مثل الشخص الذي يطرح السؤال. وقد أخبرت مرّة ثنائيًا في حفل بمناسبة الرابع من يوليو أنّني أرى الكثير من الأزواج في عملي، فشرعا يتجادلان في حضوري. أراد أن يعرف لماذا تهتم هي بما يفعله المعالج النفسي مع الأزواج؛ ففي النهاية، هما لا يعانيان أي مشكلات (ضحكة مكتومة غير مرتاحة). أمّا هي، فأرادت أن تفهم لمَ لا يكترث البتّة للجانب العاطفي من حياة الأزواج؛ ففي النهاية، ربما قد يفيدهما بعض المساعدة (تحديق). لكن هل كنت أنا أفكّر بهما كحالة علاجيّة؟ أبدًا. هذه المرّة، كنت أنا من غادر الحوار بحجّة «إعادة ملء كأسي».

يثير العلاج ردود فعل غريبة، إذ يشبه، بطريقة أو بأخرى، المواد الإباحيّة. فكلاهما ينطويان على نوع من العري. وكلاهما يحملان في طيّاتهما عنصر التشويق. وكلاهما يحظيان بملايين المستخدمين، معظمهم يسعون للحفاظ على سرّية استخدامهم. ومع أن أخصّائيي الإحصاء حاولوا تحديد عدد الأشخاص الذين يخضعون للعلاج النفسي، إلّا أن نتائجهم لم تأتِ دقيقة على الأرجح لأن معظم الأشخاص الذين يتابعون العلاج يختارون ألّا يبوحوا بالأمر.

ومع ذلك، فإن هذه الأرقام التي لم يتم الإبلاغ عنها كاملة لا تزال مرتفعة؛ إذ يجلس، في أي سنة كانت، حوالى ثلاثين مليون بالغ أميركي على كنبات المعالجين، من غير أن تكون الولايات المتحدة الرائدة عالميًا في مجال العلاج النفسي. (حقيقة مضحكة: البلدان التي تملك أكبر عدد من المعالجين للفرد هي، بالترتيب التنازلي: الأرجنتين، والنمسا، وأستراليا، وفرنسا، وكندا، وسويسرا، وأيسلندا، والولايات المتحدة).

وبما أنّني معالجة نفسيّة، تخالني في الصباح الذي تلا حادثة الخليل قد يخطر ببالي أن ألجأ بنفسي إلى معالج نفسي. أنا أعمل في عيادة تضم عشرات المعالجين النفسيّين، والمبنى الذي أعمل فيه يعجّ بالمعالجين النفسيّين، وقد التحقت بعدد من المجموعات الاستشارية التي يناقش فيها المعالجون النفسيّون حالاتهم معًا، لذا أنا على بيّنة من عالم العلاج النفسي.

لكنّني بينما كنت أقبع جامدة في وضعيّة الجنين، لا أقوى على الحراك، ليس هذا القرار الذي اتّخذته.

قالت لي صديقتي الأقدم أليسون: «يا له من حثالة!»، عندما أخبرتها القصّة من سريري قبل أن يستيقظ ابني. «حسنًا فعلتِ وتخلّصتِ منه! أيّ نوع من الأشخاص يفعل هذا، ليس تجاهك وحسب، إنّما تجاه ابنك أيضًا؟».

وافقتها الرأي: «صحيح! من يفعل هذا؟». قضينا حوالى العشرين دقيقة نجلد الخليل. خلال انفجار أوّلي للألم، يميل الناس إلى شنّ هجوم واسع النطاق، إمّا على الآخرين أو على أنفسهم، لتحويل الغضب إلى الخارج أو لكتمانه. وقد

اخترنا أنا وأليسون تحويله بالطبع إلى الخارج، يا صديقي! تعيش أليسون في الوسط الغربي، تنطلق بسيّارتها إلى العمل، وتسبقني بساعتين أنا التي أعيش في الساحل الغربي، ولا تراوغ في حديثها.

«هل تعلمين ما يتعيّن عليك فعله؟».

«ماذا؟». أشعر وكأنّني طُعنت في الصميم، وأنا مستعدّة لأن أقوم بأي شيء كي أوقف هذا الألم.

«عليك أن تضاجعي أيًّا كان! اذهبي وضاجعي أحدهم وانسي كاره الأطفال». وقعت على الفور في غرام اسم الخليل الجديد: كاره الأطفال. «من الواضح أنّه لم يكن الشخص الذي خلتِه. اذهبي وحرّري عقلك منه».

أليسون المتزوّجة منذ عشرين عامًا من حبيبها من على مقاعد الدراسة، لا تملك أدنى فكرة عن كيفيّة إسداء النصح للأشخاص العازبين.

واصلت قائلة: «قد يساعدك الأمر على استعادة نفسك في فترة قياسيّة، كما لو كنتِ قد وقعت من على درّاجة ثم نهضتِ وركبتِيها مجدّدًا. ولا تقلّبي عينيك على هذا النحو».

أليسون تعرفني تمام المعرفة. أنا أقلّب الآن عينيّ المحمرّتين الملسوعتين.

«حسنًا، سأتوجّه لمضاجعة أحدهم»، أخذت أقوقئ وأنا أعي جيّدًا أنّها تسعى لتدفعني إلى الضحك. لكن ها أنا أجهش بالبكاء من جديد. شعرت وكأنّني صبيّة في السادسة عشرة من عمرها تعيش أوّل انفصال لها، ولم يسعني أن أصدّق أن هذه ردّة فعلي وأنا في الأربعينات من عمري.

سارعت أليسون تطمئنني وصوتها احتضان بحد ذاته: «آه، حبيبتي. أنا هنا بجانبك، وستتخطّين ذلك».

أجبتها «أعرف»، مع أنّني لا أعرف، على نحو غريب. ثمّة مقولة شائعة، هي اقتباس لشعر من روبرت فروست تفيد أن «السبيل الوحيد للنجاة هو في العبور». السبيل الوحيد للنجاة وبلوغ الجانب الآخر من النفق هو في عبوره، وليس في الاستدارة من حوله. لكن لا يسعني في الوقت الراهن أن أتخيّل حتّى المدخل إليه.

بعد أن ركنت أليسون سيّارتها، وعدتني أنّها ستعاود الاتصال بي عند أول فترة استراحة لها. نظرت إلى الساعة: إنّها السادسة والنصف صباحًا. اتّصلت بصديقتي جين، التي يحدث أنّها معالجة نفسيّة أيضًا في المدينة نفسها. ردّت عند الرنّة الأولى فسمعتُ زوجها يسأل من المتّصل. « أعتقد أنها لوري؟». لا بد من أنّها رأت اسم المتّصل على الشاشة، لكنّني كنت قد بدأت موجة بكاء حادّة قبل أن ألقي عليها بأي تحيّة. ولو لم يكن الاسم على الشاشة، لخالت الاتّصال مزاحًا سمجًا.

حاولت التقاط أنفاسي لأخبرها بما حدث. أخذت تصغي بانتباه. وواصلت تكرار أنّها لا تصدّق ما جرى. قضينا أيضًا عشرين دقيقة نهين الخليل، قبل أن أسمع ابنتها تدخل الغرفة وتقول إنها بحاجة للذهاب إلى المدرسة باكرًا للالتحاق بحصّة التدريب على السباحة.

قالت جين قبل أن تقفل الخط: «أتّصل بك عند فترة الغداء. لكن الآن، لا أفهم إن كانت هذه نهاية القصة أم لا. ثمّة ما هو مريب فيها. إلّا إذا كان معتلًّا اجتماعيًّا، وهو ما لم ألحظه عليه البتّة خلال العامين المنصرمين».

أجبتها: «تمامًا. ما يعني أنّه معتل اجتماعيًّا».

سمعتها ترتشف رشفة مياه وتضع الكوب جانبًا.

قالت وهي تبتلع المياه: «في هذه الحالة، لديّ شخص رائع لك، شخص ليس بكاره الأطفال». هي أيضًا أحبّت تسمية الخليل الجديدة. «في غضون أسابيع قليلة، عندما تصبحين جاهزة، سأعرّفك إليه».

كدت أبتسم أمام استحالة الفكرة. فما أحتاجه حقًّا بعد ساعات قليلة على هذا الانفصال هو أحدهم يجلس معي في خضمّ ألمي، لكنّني أعلم جيّدًا مدى العجز الذي قد تشعر به وأنت تشاهد صديقة تعاني من غير أن تستطيع إصلاح الأمر. فالجلوس معك ومشاطرتك ألمك هي إحدى التجارب النادرة التي يحظى بها الأشخاص في المساحة المحميّة داخل غرفة العلاج، لكن يصعب كثيرًا القيام بذلك خارج هذه المساحة، حتى بالنسبة لصديقتي جين، التي يُصادف أنها بدورها معالجة نفسيّة.

عندما أقفلنا الخط، رحت أفكّر بتعليقها «في غضون أسابيع قليلة». هل يمكنني حقًّا أن أواعد أحدهم في غضون أسابيع قليلة؟ تخيّلتني أخرج مع رجل مهيوب يبذل قصارى جهده لإجراء حوار اللقاء الأول؛ ومن دون أن يدري، يثير أمرًا يذكّرني بالخليل (في الواقع، كل شيء يذكّرني بالخليل، أنا مقتنعة

بذلك)، فلا أقوى على كبت دموعي. لا شك في أن البكاء في اللقاء الأوّل أمر منفّر. أما المعالجة النفسية التي تبكي في لقاء أوّل، فهي مثيرة للنفور وللقلق في آن. فضلًا عن ذلك، لا يسعني حاليًّا إلّا التفكير بالحاضر.

في الوقت الحالي، عليّ أن أثبّت قدمًا، ثم أخرى.

هذا ما أقوله لمرضاي الغارقين في كآبة مستفحلة، شيء يحملهم على التفكير. إليك الحمّام. إنّه على بعد عشر خطوات منّي. أراه، لكنّني لا أستطيع الوصول إلى هناك. قدم ثم أخرى. لا تنظر إلى الخطوات العشر مرّة واحدة. قم بخطوة أولى. وعندما تنجح في خطوتك الأولى، انتقل إلى الثانية. في النهاية ستصل إلى الحمّام. وستنجح في الغد وفي العام المقبل أيضًا. خطوة واحدة. قد لا يسعهم أن يتخيّلوا أنفسهم وقد تخلّصوا من كآبتهم في القريب العاجل، لكنّهم ليسوا بحاجة لذلك. فالقيام بأمر ما، يدفعك للقيام بأمر آخر، فتستبدل حلقة مفرغة بحلقة فاعلة. ومعظم التحوّلات الكبيرة تنبع من مئات الخطوات الصغيرة التي تكاد لا تشعر بها، لكنّها خطوات تقوم بها الواحدة تلو الأخرى.

كثير من الأمور قد يطرأ في مساحة خطوة.

نجحت بطريقة أو بأخرى في إيقاظ ابني، وإعداد الفطور، وتوضيب غدائه، وإجراء حوار معه، وإيصاله إلى المدرسة، وقيادة السيارة حتى العمل، من دون أن أذرف دمعة واحدة. أستطيع القيام بذلك، فكّرت وأنا في المصعد متوجّهة إلى مكتبي. قدم، ثم أخرى. جلسة واحدة من خمسين دقيقة ثم أخرى.

دخلت العيادة المشتركة، سلّمت على زملائي في الردهة، فتحت باب مكتبي، ثم بدأت روتيني المعتاد: وضعت أغراضي جانبًا، وأطفأت جرس الهاتف، ثم فتحت الملفّات، ورتّبت الوسائد على الكنبة. ثم جلست أنا، للمرّة الأولى على الكنبة نفسها. نظرت إلى كرسي المعالج الفارغة، وأخذت أسرّح النظر بمحيطي من هذا الموقع من الغرفة. الراحة التي يبعثها داخلي غريبة. بقيت مكاني حتى لمع الضوء الأخضر الصغير فوق الباب، معلنًا وصول أوّل مريض.

أنا جاهزة، على ما أعتقد. قدم واحدة ثم أخرى. سأكون بخير.

لكنّني لست كذلك.

٤

الذكيّة أم المثيرة

لطالما جذبتني الروايات، ليس ما يحصل فيها وحسب، ولكن كيف تُروى القصّة. وعندما يأتي الناس لتلقّي العلاج، أستمع إلى ما يروونه لي، ولكن أركّز أيضًا على مرونتهم تجاه ما يقصّونه عليّ. هل يعتبرون ما يقولونه الرواية الوحيدة للقصّة –الرواية «الدقيقة»– أو هم على علم أن روايتهم ما هي إلّا واحدة من روايات عدة يمكن قَصّها؟ هل هم على وعي بما يختارون ذكره أو طمسه، وكيف أن اندفاعهم لقصّ روايتهم يؤثّر على المستمع الذي يتلقّاها؟

فكّرت كثيرًا بهذه الأسئلة عندما كنت في العشرينات من عمري، ليس بما له علاقة بمرضى العلاج النفسي، بل بما له علاقة بأبطال الأفلام والمسلسلات التلفزيونية. لهذا السبب، ما إن تخرّجت من الجامعة، حتّى حصلت على وظيفة في عالم صناعة الترفيه، أو ما يسمّيه الجميع، بكل بساطة، «هوليوود».

كانت تلك الوظيفة في وكالة كبرى لاصطياد المواهب، حيث عملت مساعدة لوكيل أفلام صغير لم يكن، كسائر العاملين في هوليوود، أكبر منّي سنًّا بكثير. كان براد يمثّل كتّاب السيناريو والمخرجين، وكان يبدو طفوليًّا للغاية، مع خدّيه الناعمين وشعره المتطاير الذي كان يطرده باستمرار عن عينيه، حتّى بدت بدلاته الفاخرة وأحذيته الباهظة الثمن كما لو أنّها لا تناسب عمره، أو لكأنّه يرتدي ملابس والده.

عمليًّا، كان يومي الأوّل في الوظيفة مجرّد تجربة. قالت لي غلوريا من الموارد البشريّة (لم أحفظ يومًا اسم عائلتها: فكان الكل يناديها غلوريا من الموارد البشريّة) إنّ براد قلّص المرشّحات لمركز مساعدته إلى اثنتين، وستعمل كل منّا ليوم واحد كاختبار لها. في فترة بعد ظهر اليوم الذي عملت فيه، وبينما كنت عائدة من غرفة التصوير، سمعت مديري المرتقب ووكيل آخر، هو معلّمه، يتحدّثان في مكتبه.

سمعت براد يقول: «غلوريا من الموارد البشريّة تريد جوابًا الليلة. هل أختار الذكيّة أم المثيرة؟».

جمدت في مكاني وقد راعني ما أسمع.

أجابه الوكيل الآخر: «اختر دائمًا الذكيّة»، فتساءلت في أي خانة يصنّفني براد.

بعد ساعة، حصلت على الوظيفة. وعلى الرغم من اعتباري السؤال غير مناسب وعلى درجة من الوقاحة، إلّا أن هذا القرار قد جرحني في الصميم.

ومع ذلك، لم أكن متأكّدة من السبب الذي حمل براد على تصنيفي ذكيّة. فجلّ ما فعلته خلال هذا اليوم هو إجراء اتصال بعدد من الأرقام الهاتفيّة (وقد قمت مرارًا وتكرارًا بقطع الاتصالات عبر الضغط على الأزرار الخطأ على نظام الهاتف المعقّد)، وإعداد القهوة (التي ردّوني بها مرّتين)، ونسخ نصٍّ (ضغطت على الرقم عشرة بدل الرقم واحد لعدد النسخ، ثم خبّأت نسخ نص الفيلم

التسعة تحت الأريكة في غرفة الاستراحة)، وتعثّرت بشريط لمبة في مكتب براد فوقعت على مؤخّرتي.

استنتجت أن تلك المثيرة لا بدّ من أنّ غباءها كان صارخًا. عمليًّا، كانت وظيفتي «مساعدة أدبيّة لقسم الأفلام»، لكن في الواقع كنت سكرتيرة تمسح لائحة الاتّصالات كل يوم، وتتّصل بأرقام المديرين التنفيذيّين في الاستديو وصانعي الأفلام، فتقول لكل مساعدة خاصّة أن مديري ينتظر على الخط، ثم أوصل مديري بالاتصال. وكان شائعًا في هذا المضمار أن المساعِدات يتنصّتن على هذه الاتّصالات حتّى نعرف أي نصوص يتعيّن علينا إرسالها من دون الحاجة لمن يعطينا الأوامر لاحقًا. لكن أحيانًا، قد ينسى أفرقاء الاتصال وجودنا، فنسمع شتّى أنواع الأخبار الدسمة حول أصدقاء مديرينا من المشاهير: من اختلف مع زوجته أو أي مسؤول تنفيذي في الاستديو على وشك أن يرسل «في بالغ السرّية»، إلى «مراعي الإنتاج»، في إشارة إلى فوزه بصفقة إنتاج بالغة السخافة في الاستديو. وإذا كان الشخص الذي يحاول مديري الاتّصال به خارج السمع، أترك له «رسالة» قبل أن أنتقل إلى الاسم الآخر على لائحة الاتّصال التي تفوق المئة. وقد يطلب منّي أحيانًا أن أعيد الاتصال استراتيجيًّا في أوقات غير مناسبة (قبل التاسعة والنصف صباحًا إذ لا يصل أحد إلى عمله في هوليوود قبل العاشرة صباحًا أو وقت الغداء) كي أفوّت الشخص المتّصَل به عن قصد.

وعلى الرغم من أن عالم الأفلام كان ساحرًا، - دليل براد الهاتفي كان يتضمّن أرقام هاتف وعناوين الأشخاص الذين أعجبت بهم منذ سنوات- إلّا أن عمل المساعد كان العكس تمامًا. فبصفتي مساعدة، كان يفترض بي أن أؤمّن القهوة، وأضرب المواعيد لقصّة الشعر وتشذيب الأظافر، وأجلب الملابس من المكوى، وأمسح اتّصالات الأهل أو العلاقات السابقة، وأنسخ الوثائق وأبعث بها، وأرسل السيّارات إلى الميكانيكي، وأقوم بالمشتريات الخاصّة، ودائمًا ومن دون أي خطأ، أحضر زجاجات المياه الباردة إلى كل اجتماع (حذارِ توجيه أي كلمة للكتّاب أو المديرين الحاضرين، الذين كنت لتضحّي بحياتك من أجل لقائهم).

في النهاية، وفي وقت متأخر من الليل، تطبع عشرات الصفحات من الملاحظات الكثيرة على النصوص التي عادت من الزبائن حتى يتمكّن مديرك المطّلع من تقديم ملاحظاته البنّاءة في اليوم التالي، من دون أن يتكبّد عناء قراءة أي نص. فنحن المساعدات، نبذل جهدًا مضاعفًا في تحليل ملاحظات هذه النصوص حتى نثبت أنّنا أذكياء وقادرات ونستطيع يومًا ما (أرجوك ربّي!) أن نتوقّف عن العمل كمساعدات، مع كل ما يستتبعه هذا العمل من واجبات مخدّرة، وساعات طويلة، وحدّ أدنى مهين، وشح في تعويضات العمل الإضافي.

بعد مضي أشهر لي في هذه الوظيفة، بدا جليًّا أنّه بينما تحصد المثيرات في وكالتي الاهتمام كلّه -وثمّة الكثيرات من المثيرات في عالم المساعدات- فإن الذكيّات يوكل إليهنّ بكل الأعمال الإضافيّة. في سنتي الأولى هناك، كنت لا

أنام سوى وقتٍ قليلٍ لأنّني كنت أقضي وقتي أقرأ وأكتب الملاحظات على عشرات النصوص في الأسبوع، بعد ساعات العمل وفي عطل نهاية الأسبوع. لكنّني لم أمانع الأمر. في الواقع، كان هذا الجزء المفضّل من عملي. فقد تعلّمت كيف أصيغ القصص ووقعت في غرام شخصيّات مذهلة مع حيوات داخليّة معقّدة. وبينما راحت الأشهر تمرّ الشهر تلو الآخر، بدأت أكتسب بعض الثقة في حدسي، فتراجعت مخاوفي من الإفصاح عن فكرة قصّة قد تبدو سخيفة.

وسرعان ما تم توظيفي كمديرة تنفيذيّة للمبتدئين في شركة إنتاج بلقب محرّرة؛ هناك، سنحت لي الفرصة للمشاركة بالاجتماعات، بينما تولّت مساعدة أخرى إحضار زجاجات المياه. وعملتُ عن كثب مع كتّاب ومديرين، مختبئة في غرفة، أراجع المادة مشهدًا مشهدًا، وأساعد على إجراء التغييرات التي يطلبها الاستديو من دون العودة إلى الكتّاب، الذين غالبًا ما يبالغون في حماية موادّهم، فينطلقون في موجة غضب أو يهدّدون بالتخلّي عن المشروع. (وقد تبيّن أن هذه المفاوضات عبارة عن ممارسة ممتازة لعلاج الأزواج).

أحيانًا، ولتفادي تشتيت انتباهي في المكتب، كنت أعمل مع صنّاع الأفلام في الصباح الباكر من شقّتي الصغيرة، بعد أن أحضر الفطور في الليلة السابقة وأنا أفكّر أن جون ليتغو سيتناول فطيرة البايغل هذه في الغد، في غرفة المعيشة المتواضعة هذه والسجادة البشعة تفترش الأرض من الجدار إلى الجدار بينما

السقف مرقّط كما حبات البوشار! هل يمكن للوضع أن يكون أفضل ممّا هو عليه الآن؟

ثم أصبح أفضل، أو هكذا خِلت. حصلت على ترقية. كانت ترقية عملت جاهدة للحصول عليه، وكنت أنتظرها بفارغ الصبر. إلى أن حصلت عليها في نهاية المطاف.

كان من السخرية في وظيفتي أن الكثير من العمل الإبداعي يحصل وأنت لم تراكم بعد في جعبتك من الخبرة إلّا القليل. ففي بداياتك، تكون الشخص القابع وراء الكواليس، ذاك الذي يقوم بأعمال النصوص كلّها في المكتب، بينما الأشخاص الرفيعو المستوى يكسبون الثناء على مهاراتهم، ويتناولون طعام الغداء مع الوكلاء، أو يتوقّفون في مواقع التصوير للتحقّق من أحدث إنتاجات الشركة. وعندما تصبح مسؤولًا تنفيذيًا في مجال التطوير، تنتقل ممّا يعرف مسؤولًا تنفيذيًّا داخليًّا إلى مسؤول خارجي، ولو كنت من النوع المنفتح اجتماعيًّا وأنت على مقاعد الدراسة، فهذا هو العمل المناسب لك. لكن إن كنت ذاك الغلام الذي يدفن رأسه في الكتاب ولا يفرح سوى بالعمل مع عدد من الزملاء في المكتبة، فحذار في ما تختاره.

وأنا انطلقت إلى الخارج، أحاول محرَجة أن أنسج علاقات اجتماعيّة وقت الغداء، وخلال الاجتماعات على مدار اليوم. علاوة على ذلك، بدأت وتيرة هذا المسار تصيب منّي مقتلًا. فقد يستغرق الأمر سنوات وسنوات – حقًّا– لصناعة فيلم، وقد بدأ شعور يتملّكني بأنني في الوظيفة الخطأ. كنت قد انتقلت

للعيش في شقّة من طابقين مع صديقة لي، عندما أشارت إلى أنّني أقضي وقتًا طويلًا كل ليلة على التلفاز. على نحو مرَضي.

«تبدين محبطة»، قالت والقلق بادٍ عليها. أجبتها أنّني لست محبطة؛ بل أشعر بالملل ليس إلّا. لم أتنبّه إلى واقع أنه لو كان الشيء الوحيد الذي يدفعك إلى تحمّل مشقة اليوم بطوله هو إدراك أنّك ستتسمّر أمام شاشة التلفاز بعد العشاء، فهذا يعني بحد ذاته أنّك محبط.

في يوم من تلك الأيّام، بينما كنت جالسة في مطعم مثالي أتناول طعام الغداء مع وكيلة لطيفة أخذت تتكلّم عن صفقة مثالية عقدتها لتوّها، تنبّهت إلى أربع كلمات ما انفكّت تدور في ذهني: أنا. لا. أبالي. البتّة. أيًّا كان ما تقوله الوكيلة، كانت هذه الكلمات الأربعة تسيطر على ذهني، ولم تختفِ حتّى عندما أحضروا الفاتورة، ولا في طريق العودة إلى المكتب. بل واصلت تدور وتدور في رأسي في اليوم التالي أيضًا، وللأسابيع التالية، إلى أن اضطررت بعد أشهر للإقرار أنّها ثابتة لا محالة. أنا. لا. أبالي. البتّة.

ومذاك الحين، كان الأمر الوحيد الذي يبدو أنّني أبالي به هو مشاهدة التلفاز، إذ إن اللحظة الوحيدة التي كنت أشعر بها بأي إحساس (أو ربّما على الأصح، اللحظة الوحيدة التي كنت أشعر فيها بغياب شيء مقيت لم يسعني يومًا أن أحدّد ماهيّته) كانت عندما أستسلم لهذه العوالم الخياليّة مع حلقات جديدة تعرض أسبوعيًّا في أوقاتها الثابتة، تقدّمت للعمل في محطة تلفزيونيّة. وفي غضون أشهر قليلة، بدأت العمل في تطوير المسلسلات في قناة أن بي سي.

بدا الأمر حلمًا تحقّق. خلتني سأساعد على إخبار القصص من جديد. حتّى إنّني بدل أن أعدّ أفلامًا مستقلّة بنهايات مصقولة، تصوَّرت أنني سأعمل على المسلسلات. بعد انقضاء الكثير من الحلقات والمواسم، ظننت أنني سأتدخّل في مساعدة الجمهور على التعرّف على شخصيّاتهم المفضّلة -خطوة خطوة- وهي شخصيّات تملك من الشوائب والتناقضات ما يملكه سائر البشر، ومن القصص المتضاربة ما يعانيه الجميع.

بدا الحل الأمثل لضجري. احتاج الأمر لسنوات قبل أن أكتشف أنّني حللت المشكلة الخطأ.

٥

نامَ–ستاي في سريرك

ملاحظة الملف:

أستاذة جامعية تبلغ الثالثة والثلاثين من العمر تريد المساعدة لمعرفة كيفية التعامل مع تشخيص إصابتها بالسرطان فور عودتها من شهر عسلها.

«هل هذه بلوزة بيجاما؟»، سألتني جولي بينما كانت تدخل مكتبي. إنّها فترة بعد ظهر اليوم الذي تلا حادثة الخليل، مباشرة قبل موعدي مع جون (وأغبيائه)، وأستطيع القول إنّني نجحت في تخطّي هذا اليوم.

نظرتُ إليها نظرة تهكّمية.

«بلوزتك»، قالت وهي تجلس على الأريكة.

عدت بذاكرتي إلى ذاك الصباح، إلى البلوزة الرماديّة اللون التي قرّرت ارتداءها، ثم، وبينما أحسّ بنفسي أغرق، جنحت إلى صورة البلوزة نفسها على سريري بالقرب من بلوزة البيجاما الرماديّة التي كنت قد خلعتها قبل الاستحمام نتيجة ذهول ما بعد الانفصال الذي حلّ بي.

يا إلهي.

خلال إحدى جولات تسوّقه في متاجر كوستكو، أحضر لي الخليل عددًا من البيجامات، مكتوب عليها جمل من نوع «ألست شعاع شمس لعين»، أو «كلّمني بفظاظة»، أو «خخخخخخخخ أنا أشخر»، (وهذه كلّها ليست نوع

الرسائل التي يريد معالج نفسي أن يبعث بها إلى مرضاه). حاولت الآن أن أتذكّر أي واحدة ارتديت في الأمس.

استجمعت نفسي ونظرت إلى الأسفل. تقول بلوزتي نامَ-ستاي(2) في السرير. جولي تنظر إليّ بانتظار إجابة منّي على سؤالها.

كلّما أجد نفسي غير متأكّدة ممّا يتوجّب عليّ قوله في غرفة العلاج -الأمر الذي يحصل للمعالجين أكثر ممّا يظنّ المرضى- أجدني أمام خيارين: أستطيع ألّا أقول شيئًا حتّى أفهم اللحظة بشكل أفضل، أو أستطيع أن أحاول الإجابة، لكن مهما كان ما سأقدم عليه، لا بد لي من أن يكون الحقيقة. وهكذا بينما كنت أميل للإجابة أنّني أمارس اليوغا وأن بلوزتي ما هي إلّا بلوزة عاديّة، فإن الإجابتين تدخلان في خانة الأكاذيب. جولي تمارس اليوغا كجزء من برنامج التعامل مع السرطان، ولو بدأت تكلّمني عن مختلف الوضعيّات، لوجدتني أكذب أكثر فأكثر وأدّعي أنّني أفهم بها كلّها -أو أقرّ بأنّني كذبت.

أذكر خلال فترة تدريبي، كيف أن زميلًا لي متدرّبًا أخبر مريضة عنده أنّه سيكون بعيدًا عن العيادة لفترة ثلاثة أسابيع، فسألته المريضة أين سيذهب.

أجاب المتدرّب بصدق: «أنا ذاهب إلى هاواي».

«لقضاء عطلة؟».

«نعم»، أجاب، مع أنّه عمليًّا، كان ذاهبًا للزواج، الذي سيليه أسبوعان كشهر عسل في الجزيرة.

فعلّقت المريضة قائلة: «يا لها من إجازة طويلة»، بينما قرّر المتدرّب، وقد رأى أن مشاركة أخبار زواجه أمر شخصي، أن ينقل تركيزه إلى ملاحظة المريضة. ماذا يعني لها أن تفوّت ثلاثة أسابيع من الجلسات؟ بماذا تذكّرها مشاعرها تجاه غيابه؟ قد يشكّل السؤالان أرضيّة مثمرة يمكن استثمارها، لكن الأمر سيّان بالنسبة لسؤال المريضة غير المباشر: بما أن لا الفصل هو فصل الصيف، ولا الموسم هو موسم أعياد، لماذا تأخذ عطلة تمتد على فترة ثلاثة أسابيع؟ وبالطبع عندما عاد المتدرّب، لاحظت المريضة خاتم الزواج فشعرت وكأنّها تعرّضت للخيانة: «لماذا لم تخبرني بالحقيقة ليس إلّا؟».

في استعراضه لشريط الحوادث، تمنّى المتدرّب لو أنّه فعل. وماذا يعني إن علمت مريضته بنيّته الزواج؟ فالمعالجون النفسيّون يتزوّجون، والمرضى يعبّرون عن ردود فعلهم على هذا الأمر. يمكن تخطّي تلك المرحلة. لكن يصعب كثيراً ترميم فقدان الثقة.

يؤكد فرويد أن «على الطبيب أن يكون غير قابل للاختراق من قبل مريضه، فلا يعكس، كما المرآة، إلّا ما يظهر أمامه». لكن في أيّامنا هذه، يستخدم معظم المعالجين النفسيّين بعض أشكال ما يُعرف بالكشف عن الذات في عملهم، أكان مشاركة بعض ردود أفعالهم الخاصّة التي تظهر خلال الجلسة أو الإقرار أنّهم يشاهدون البرنامج التلفزيوني نفسه الذي لا ينفكّ المريض يشير إليه. (الأفضل أن تعترف أنّك تشاهد مسلسل الأعزب بدل أن تدّعي جهلك به ثم، في زلّة لسان، تذكر اسم أحد الممثّلين الذين لم يأتِ على ذكرهم المريض بعد).

لكنّ مسألة تحديد ما يمكن مشاركته، لهو حتمًا بالأمر الصعب. فقد أخبرت إحدى المعالجات النفسيّات اللواتي أعرفهن مريضة لها تم تشخيص ابنها بمتلازمة توريت أنّها هي أيضًا لديها ولد يعاني الحالة نفسها، الأمر الذي وطّد أواصر العلاقة بينهما. في المقابل، قام زميل آخر بمعالجة رجل أقدم والده على الانتحار، لكنّه لم يفصح للمريض أن والده هو قد انتحر أيضًا. في كلتا الحالتين، ثمّة عمليّة حسابيّة يقوم بها المعالج، نوع من اختبار ذاتيّ حاسم نجريه لتقييم قيمة هذا الإفصاح: هل يفيد المريض أن يحصل على هذه المعلومة؟

في حال نجاح عمليّة الكشف عن الذات، قد تُردَم الهوّة القائمة بين المعالج والمرضى الذين يشعرون بأنفسهم معزولين في تجاربهم، وقد يشجّعهم الأمر على مزيد من الانفتاح. لكن إن اعتبرها المريض غير لائقة أو ذاتيّة، فقد يشعر بعدم الارتياح وينغلق أكثر، أو يهرب بكل بساطة.

أجبت جولي: «نعم. هذه بلوزة بيجاما. أعتقد بأنّني ارتديتها خطأ».

انتظرتُ، متسائلة ما سيكون ردّها. لو سألتني عن السبب، فسأقول لها الحقيقة (من غير أن أدخل في التفاصيل): لم أنتبه للأمر عند الصباح.

لكنّها ردّت بـ«آه». ثم تغيّر شكل فمها، كما تفعل عندما تكون على وشك البكاء. عوضًا عن ذلك، انفجرت ضاحكة.

«أنا آسفة، أنا لا أضحك عليك. نامَ-ستاي في السرير... هذا هو شعوري على وجه التحديد!».

أخبرتني عن امرأة في برنامج التعامل مع السرطان، كانت مقتنعة بأن جولي إذا لم تأخذ جولي حصص اليوغا على محمل الجد -مع الشرائط الزهر الشهيرة والتفاؤل- فسيقتلها سرطانها. ناهيك عن أن أخصائي الأورام السرطانيّة الذي يعالج جولي قد أبلغها أن سرطانها سيقتلها. هذه المرأة تصر على أنّه يمكن علاج السرطان باليوغا.

كانت جولي تمقتها.

«تخيّليني أدخل إلى حصّة اليوغا وأنا أرتدي هذه البلوزة و....»

وانطلقت في موجة ضحك فقدت السيطرة عليها، فكانت تحاول لجمها لتجد نفسها تنفجر في جولة أخرى. لم أرَ جولي يومًا تضحك وإن لمرّة واحدة مذ علمَت أنّها تحتضر. لا بد من أنّها كانت على هذا الشكل «ق.م». كما يحلو لها أن تسمّي مرحلة «قبل ميلاد السرطان» في جسدها عندما كانت سعيدة وفي حالة صحّية ممتازة وهي تقع في غرام زوجها العتيد. كانت ضحكتها أشبه بأغنية، بمثابة عدوى قاتلة، حتّى وجدتني أضحك معها.

جلسنا كلانا نضحك، هي على المرأة المتظاهرة بالورع، وأنا على خطأي، على الطريقة التي تخوننا بها عقولنا تمامًا كما تفعل أجسادنا.

اكتشفت جولي إصابتها بالسرطان بينما كانت تمارس الجنس مع زوجها على الشاطئ في تاهيتي. ومع ذلك، لم تشك في أنّه سرطان. أحسّت بثديها ليّنًا، ثم بدت البقعة الليّنة لاحقًا خلال الاستحمام غير معتادة، لكنّها غالبًا ما كانت تكتشف بقعًا غريبة في ثدييها، وكان الطبيب النسائي يجدها دائمًا غددًا يتغيّر

حجمها في أوقات محدّدة من الشهر. على كل حال، اعتقدت أنها قد تكون حاملًا. فقد مضى على علاقتها بزوجها مات ثلاث سنوات، وتناقش كلاهما في رغبتهما في تكوين عائلة ما إن يتزوّجا. وفي الأسابيع التي سبقت الزواج، لم تتشدّد كثيرًا في تناول مانع الحمل.

كان الوقت مناسبًا أيضًا لإنجاب طفل. فقد حصلت جولي لتوّها على منصب في جامعتها، وبعد سنوات من العمل الشاق، تستطيع أخيرًا أن تأخذ قسطًا من الراحة. الآن، ستسنح لها الفرصة للاستفادة من وقتها والمضي في هواياتها: الركض في سباقات الماراثون، وتسلّق الجبال وخبز قوالب حلوى لنسيبيها. كما ستحظى بمتّسع من الوقت لزواجها ولأمومتها.

عندما عادت جولي من شهر عسلها، تبوّلت على قشّة وأعطتها لمات، الذي تناولها وراح يرقص في أرجاء الغرفة معها. قرّرا أن الأغنية التي كانت تبث عبر جهاز الراديو -المشي تحت أشعّة الشمس- ستكون أغنية طفلهما. توجّها بكل حماسة إلى الموعد الأوّل للحمل، وعندما لمس طبيبها «الغدّة» التي لاحظتها جولي خلال شهر عسلها، تلاشت ابتسامته.

قال: «ربّما الأمر لا شيء، لكن فلنتحقّق من الأمر».

ولم يكن الأمر لا شيء. جولي الشابّة، المتزوّجة حديثًا، والحامل، من دون أي تاريخ لسرطان الثدي في عائلتها، سقطت فريسة ضربة القدَر. وفي معرض صراعها مع كيفيّة التعامل مع علاج السرطان والحمل، فقدت جولي طفلها.

كان هذا ما قاد جولي إلى عيادتي.

كانت إحالة غريبة، لا سيّما وأنّني لم أكن معالجة نفسيّة متخصّصة بعلاج الأشخاص المصابين بالسرطان. لكن افتقادي للخبرة في هذا المجال هو ما حمل جولي على الإتيان لي. أخبرت طبيبها أنّها لا تريد معالجًا نفسيًا من «فريق السرطان». أرادت أن تشعر بأنّها طبيعيّة، أن تكون جزءًا من هذه الحياة. وبما أن أطبّاءها بدوا واثقين من أنّها ستكون بخير بعد العمليّة وجلسات العلاج الكيميائي، أرادت التركيز على تخطّي العلاج والعيش كمتزوّجة حديثًا في آن. (ماذا تقول في ردود الشكر على هدايا الزواج؟ شكرًا جزيلًا على الإناء الجميل... هل أبقيه بجانب سريري كي أتقيّأ فيه؟).

كان العلاج قاسيًا، لكن حال جولي تحسّنت. وفي اليوم الذي تلا إعلان أطبّائها أنّها تخلّصت من السرطان، توجّهت هي ومات في رحلة في المنطاد مع أصدقائهم المقرّبين وأفراد عائلتهم. كان الأسبوع الأوّل من فصل الصيف، وبينما تشابكت أياديهم وهم يشاهدون مغيب الشمس من على ارتفاع آلاف الأقدام عن الأرض، لم تعد جولي تشعر بالخيانة، كما فعلت طوال فترة علاجها، بل على العكس شعرت بأنّها محظوظة. نعم، لقد ذاقت الأمرّين. لكنّها تخطّت الأمر الآن، وها هو المستقبل يبدو مشرقًا أمامها. بعد ستّة أشهر، ستجري مسحًا أخيرًا بالسكانر، لإعطائها الضوء الأخضر للمضي في محاولة إنجاب جديدة. في تلك الليلة، حلمت أنّها تبلغ الستين من عمرها، وتحمل بين يديها حفيدها الأول.

كانت نفسيّة جولي ممتازة. لقد أنجزنا مهمّتنا.

لم أرَ جولي بين رحلة المنطاد وصورة السكانر. لكنّني بدأت أتلقّى اتّصالات من مرضى سرطان آخرين تمّت إحالتهم إليّ من طبيب الأمراض السرطانيّة الذي عالج جولي. ليس ثمّة ما يفوق المرض في سلب المرء إحساسه بإحكام السيطرة، حتّى لو لم نتعرّض إليه كثيرًا. فما لا يرغب الناس في التفكير به هو أنّه بإمكانك أن تقوم بكل شيء بطريقة صائبة -في الحياة كما في البروتوكولات العلاجية- ومع ذلك، يبقى حظّك عاثرًا. وعندما يحصل ذلك، فإن السيطرة الوحيدة التي تتحكّم بها هي كيفيّة تعاملك مع هذا الحظ بأسلوبك الخاص، وليس كما يمليه عليك الآخرون. وأنا تركت جولي تقوم بالأمر بأسلوبها الخاص -فقد كنت على درجة من انعدام الخبرة بحيث لم أملك أي حدس عن «الأسلوب» الذي يفترض اعتماده- وبدا أن الأمر قد نفع.

قال لي طبيب جولي: «أيًّا كان ما قمت به معها، فيبدو أنّها سعيدة بالنتائج».

كنت أدرك جيّدًا أنّني لم أقم بما هو خارق في حالة جولي. جُلّ ما فعلته أنّني بذلت جهدًا حتّى لا أجفل أمام عريها. لكن ذلك العري بدا في تلك الفترة متطرّفًا، ذهبت به بعيدًا لأنّنا لم نكن نفكّر بالموت وقتئذٍ. عوضًا عن ذلك، كنّا نناقش خيارات الشعر المستعار مقابل الأوشحة والجنس وصورة الجسم بعد الجراحة. وقد ساعدتها في التفكير في كيفيّة إدارة زواجها والتعامل مع والديها وترتيب عملها، بالطريقة التي قد أتعامل بها مع أي مريض آخر.

ثم في أحد الأيام، وبينما كنت أتحقّق من رسائلي، سمعت صوت جولي. أرادت أن تراني على الفور. قدمت في الصباح التالي، صفراء شاحبة. صورة السكانر التي كان يفترض بها أن تثبت لا شيء قد أظهرت عوضًا عن ذلك شكلًا نادرًا من أشكال السرطان، مختلفًا عن السرطان الأوّلي. وفي جميع الاحتمالات، من المتوقّع أن يجهز هذا السرطان عليها. قد يستغرق الأمر سنة أو خمسًا، وفي أحسن الأحوال عشرًا. سيستكشفون بطبيعة الحال علاجات تجريبيّة، لكنّها تبقى تجريبيّة.

سألت جولي: «هل تبقين معي إلى أن أموت؟»، ومع أن غريزتي كانت تدفعني إلى القيام بما يميل الناس إلى القيام به كلّما أتى أحدهم على ذكر الموت وهو إنكار الموت بالمطلق (هيّا، دعينا لا نصل إلى هناك. قد تنفع هذه العلاجات التجريبيّة)، إلّا أنّه كان يفترض بي أن أتذكّر أنّني هنا لمساعدة جولي، وليس للتخفيف عن نفسي.

ومع ذلك، لحظة طرحت عليّ السؤال، أصبت بالصدمة، وكنت لا أزال أستوعب الخبر. لم أكن متأكّدة من أنّني الشخص الأمثل لذلك. ماذا لو قلت أو قمت بالشيء الخطأ؟ هل أسيء إليها إن ظهرت مشاعري –وهي مزيج من انزعاج وخوف وحزن– في تعابير وجهي أو لغة جسدي؟ لن تحظى إلّا بفرصة واحدة للقيام بالأمر بالأسلوب الذي تريده. ماذا لو خذلتها؟

لا بدّ من أنّها لاحظت تردّدي.

أردفت تتوسّل: «أرجوك، أنا أعلم أن الأمر ليس بنزهة، لكنّني لا أستطيع الذهاب إلى معالجي السرطان هؤلاء. كما لو أن الأمر عبارة عن طقس ما. يعتبرون الجميع «شجعانًا»، لكن ما هي الخيارات المطروحة أمامنا. فضلًا عن ذلك، أنا مرعوبة ولا أزال أهلع لدى رؤية الأبر كما لو كنت لا أزال طفلة تتلقّى أولى طعومها. لست شجاعة ولا مناضلة في ساحة معركة. أنا أستاذة جامعيّة وحسب». ثم انحنت إلى الأمام على الأريكة. «أرجوك». لم يكن باستطاعتي أن أقول لا وأنا أنظر إلى جولي. والأهم من ذلك، لم أعد أريد ذلك الآن.

تغيّرت طبيعة العلاقة بيننا منذ تلك اللحظة: كان يفترض بي أن أساعدها على التصالح مع فكرة موتها.

هذه المرّة، قد يفيد انعدام خبرتي.

(2) تتناول الكلمة تلاعبًا لفظيًّا قائمًا في اللغة الإنكليزية على الدمج بين لفظة Namaste التي تعني السلام في اللغة السنسكريتيّة وتستخدم للترحيب في صف اليوغا، ولفظةNamast'ay في إشارة إلى البقاء في السرير.

٦

البحث عن ويندل

«ربّما عليكِ أن تكلّمي أحدهم»، اقترحت عليّ جين بعد مرور أسبوعين على الانفصال. اتّصلت لتتوّها لتطمئن عليّ وأنا في عيادتي. أضافت قائلة: «عليك إيجاد مكان لا تكونين فيه معالجة نفسيّة. عليك أن تتوجّهي إلى حيث يمكنك أن تنهاري بالكامل».

نظرت إلى نفسي في المرآة المعلّقة على باب عيادتي، تلك التي أستخدمها لأتحقّق أن لا أحمر شفاه عالقًا على أسناني عندما أوشك على استدعاء مريض من غرفة الانتظار بعد وجبة سريعة أتناولها بين الجلسات. كنت أبدو طبيعيّة، لكنّني أشعر ببعض الدوار والارتباك. وأنا على ما يرام مع المرضى –فاستقبال المريض يمنحني شيئًا من الارتياح، وكأنّني أقضي خمسين دقيقة كاملة بعيدة عن حياتي الشخصيّة– لكن خارج الجلسات، أتداعى. في الواقع، يبدو وكأن حالتي تسوء، بدل أن تتحسّن، مع انقضاء كل يوم.

لم أعد أقوى على النوم. لم أعد أقوى على التركيز. منذ الانفصال، تركت بطاقتي الإئتمانية في متجر تارغت، وقدت السيّارة خارج محطّة الوقود من غير أن أغلق غطاء خزّاني، وسقطت عن السلالم في مرأبي، وألحقت بركبتي إصابة بالغة. كما أن صدري يؤلمني كما لو أن قلبي قد سحق، على الرغم من أنّني أعلم أن الأمر ليس على هذا النحو، لأن قلبي، في الواقع، بدأ يعمل بجهد

مضاعف، ينبض سريعًا أربعًا وعشرين ساعة في اليوم -في إشارة إلى فائض من قلق-. وبتّ مهووسة بحالة الخليل الذهنيّة، التي تخيّلتها هادئة لا ريب فيها، بينما أتمدّد أنا على أرضيّة غرفة نومي في الليل، أشتاق إليه. ثم بتّ مهووسة بمدى اشتياقي الفعلي إليه: هل عرفته يومًا معرفة حقيقيّة؟ هل أشتاق إليه، أو أشتاق لفكرة وجوده؟

لذلك عندما اقترحت عليّ جين فكرة استشارة معالج نفسيّ، أدركت أنّها على حق. كنت بحاجة لشخص يساعدني على عبور هذه الأزمة.

لكن من هو هذا الشخص؟

لا شك في أن عمليّة البحث عن معالج نفسيّ هي عمليّة شائكة. فلا يشبه الأمر، مثلًا، البحث عن طبيب أمراض داخليّة جيّد أو طبيب أسنان ممتاز، فالجميع يحتاج في فترة أو في أخرى لطبيب أمراض داخليّة أو لطبيب أسنان. لكن ماذا عن المعالج النفسي؟ إليك ما يلي:

1. لو طلبت من أحدهم أن ينصحك بمعالج نفسي وهذا الشخص لا يزور معالجًا نفسيًّا، فقد يشعر أو تشعر بالمهانة لأنّك افترضت أنه/ أنّها بحاجة لمعالج من هذا النوع. في المقابل، إذا طلبت من أحدهم أن ينصحك بمعالج نفسي وهو يزور فعلًا معالجًا نفسيًّا، فقد ينزعج/ تنزعج لأن الأمر واضح جليّ بالنسبة إليك. وقد يتساءل هذا الشخص، من بين جموع الناس الذين تعرفهم، لماذا اختارت أن تسألني أنا؟

2. عندما تسأل عن الأمر، قد يبادر هذا الشخص بسؤالك لماذا تحتاج لرؤية معالج نفسي. «هل من خطب؟ هل للأمر علاقة بزواجك؟ هل أنت محبط»؟ وحتّى لو لم يطرح الناس هذه الأسئلة جهارًا، ففي كل مرّة يرونك فيها، قد يبدأون بالتساؤل بصمت، ما الخطب؟ هل للأمر علاقة بزواجك؟ هل أنت محبط؟

3. لو أعطاك صديقك اسم معالجه النفسي، فلا شك في أن الأمر دونه بعض الضوابط والموازين لما تقوله في غرفة العلاج. فعلى سبيل المثال، إن قام صديقك بذكر حادثة أنت معنيّ بها أمام هذا المعالج النفسي، وقمت أنت بعرض وجهة نظر مغايرة للحدث ذاته -أو أغفلته بالمطلق- فقد ينظر إليك المعالج النفسي نظرة لم تختَر أن تقدّمها له. لكنّك لن تدري ما يعرفه المعالج النفسي عنك، إذ ليس بوسع المعالج أن يذكر أي تفصيل قيل في جلسة شخص آخر.

على الرغم من هذه التحذيرات، غالبًا ما يكون كلام الناس الوسيلة الأنجع للبحث عن معالج نفسي. ويمكنك أيضًا زيارة موقع PsychologyToday.com الإلكتروني وتصفّح الملفّات الشخصيّة الخاصة بمنطقتك. لكن كيفما تفعل، قد تضطر للالتقاء بعدد من المعالجين قبل أن يقع خيارك على المعالج النفسي الأفضل بالنسبة إليك. فالتوافق مع المعالج النفسي أمر بالغ الأهمّية لا يشبه التوافق مع أي طبيب آخر (كما أفاد معالج مرّة: «لا يشبه الأمر اختيار طبيب قلب جيّد يراك ربّما مرّتين في السنة ولن

يسعه أبدًا أن يفقه ذلك الشعور بعدم الأمان الذي يستفحل بك»). وقد أظهرت الدراسة تلو الأخرى أن أهم عامل لإنجاح علاجك يكمن في العلاقة التي تبنيها مع المعالج النفسي، وتجربتك القائمة على «الإحساس بالشعور». ويرتدي ذلك أهمّية تفوق تدريب المعالج، أو نوع العلاج الذي يقدّمه، أو نوع المشكلة التي تعانيها.

لكنّني واجهت قيودًا فريدة من نوعها في عمليّة البحث عن معالج نفسي. فبهدف تفادي أي خرق أخلاقي يُعرف بازدواجيّة العلاقة، لم يكن يمكنني أن أعالج، أو أتلقّى العلاج من أي شخص في دائرتي الضيّقة -لا أهل طفل في صف ابني، ولا أخت زميل لي، ولا والدة صديق، ولا حتّى جاري-. فالعلاقة في غرفة العلاج لا بد من أن تكون مستقلّة بحد ذاتها، ومتميّزة ومتباعدة. لكن هذه القواعد لا تنطبق على سائر الأطبّاء الآخرين.

فيمكنك أن تلعب كرة المضرب أو ترتاد نادي الكتاب نفسه مع الجرّاح أو طبيب الأمراض الجلديّة أو المعالج الفيزيائي الذي يعالجك، ولكن ليس مع المعالج النفسي الخاص بك.

وهذا ما يقلّص من فرص بحثي بشكل ملحوظ. فعلى المستوى الشخصي، تربطني علاقات صداقة بعدد كبير من المعالجين النفسيّين في المدينة، أو أحيل مرضى إليهم، أو أحضر مؤتمرات معهم، أو أعمل بالتعاون معهم. علاوة على ذلك، فأصدقائي الذين هم معالجون نفسيّون، مثل جين، يعرفون معظم المعالجين النفسيّين الذين أعرفهم أنا. وحتّى لو أحالتني جين إلى أحد زملائها من

الذين لا أعرفهم، فثمّة ما هو محرج في أن تكون هي على علاقة صداقة بمعالجي النفسي- الأمر بالغ الخصوصيّة. وماذا عن سؤال زملائي؟ حسنًا، إليك هذا: لا أريد أن يعلم زملائي أنّني أبحث بشكل طارئ عن معالج نفسي. هل سيتردّدون عندئذ، واعين أم لا، في إحالة المرضى إليّ؟

وهكذا بينما أجد نفسي محاطة بالمعالجين النفسيّين، يستحضر المأزق الذي رأيتني عالقة فيه اقتباسًا لكولريدج مفاده: «الماء، الماء في كل مكان... لكن لا توجد قطرة واحدة للشرب».

لكن بنهاية اليوم، تبلورت فكرة في رأسي.

زميلتي كارولين لا تعمل في العيادة المشتركة التي أعمل بها، ولا حتّى في المبنى نفسه. وهي ليست صديقة لي، على الرغم من زمالة العمل التي تربطنا. أحيانًا، نتشارك الحالات -فأرى أنّا ثنائيًّا، بينما ترى هي واحدًا منهما على انفراد أو العكس-. وأثق أنا بأي إحالة ترسلها إليّ.

اتّصلت بهاتفها الخلويّ عند العاشرة مساء فأجابت.

سألتني: «مرحبًا، كيف الحال؟».

أجبتها أنّني بخير. وكرّرت بحماسة: «أنا بحالة عظيمة». لم أذكر واقع أنّني بالكاد نمت أو أكلت، وأشعر وكأنّه سيغمى عليّ. سألتها عن حالها، ثم انتقلت مباشرة إلى صلب الموضوع.

قلت لها: «أحتاج لإحالة، لصديق».

وشرحت سريعًا أن هذا «الصديق» يبحث تحديدًا عن معالج ذكر كي لا تتساءل كارولين لمَ لا أحيل إليها هذا الصديق.

كان بوسعي أن أسمع عبر الهاتف محرّكات ذهنها تعمل. فحوالى ثلاثة أرباع الأطبّاء الذين يُعنون بالعلاج النفسي (على عكس الأبحاث أو الاختبارات النفسية أو إدارة الأدوية) هم من الإناث، لذلك لا بد من التفكير مليًّا قبل إيجاد رجل. أضفتُ أن المعالج الذكر الوحيد في عيادتي المشتركة، الذي يحدث أنّه واحد من أهم المعالجين الموهوبين الذين أعرفهم، لن يفيد في علاج هذا الصديق لأنّه لن يشعر بالراحة للتقدّم للعلاج في عيادتي، حيث نتشارك غرفة الانتظار نفسها.

فردّت كارولين بعد برهة: «هممم، دعيني أفكّر. هل من يحتاج للإحالة هو مريض ذكر»؟

أجبتها بـ«نعم، هو في الأربعينات من عمره. أداء وظيفي عالٍ».

وعبارة الأداء الوظيفي العالي هي شيفرة المعالج النفسي للقول: « مريض جيّد»، أي من نوع المرضى الذين يستمتع معظم المعالجين بالعمل معهم، غالبًا للموازنة مع المرضى الذي نريد أيضًا أن نعمل معهم، لكنّ أداءهم الوظيفي ليس بالمستوى نفسه. فالمرضى من أصحاب الأداء الوظيفي العالي هم أولئك الذين يستطيعون بناء علاقات، وإدارة مسؤوليّات، ويملكون القدرة على التفكير بأنفسهم. هم لا يتّصلون بشكل يومي بين الجلسات للإبلاغ عن حالات طوارئ. وقد أظهرت الدراسات، وهذا أضعف الإيمان، أن غالبية المعالجين

النفسيّين تفضّل العمل مع مرضى يحسنون التعبير ويظهرون حماسة وانفتاحًا ويثبتون حسًّا بالمسؤولية -هؤلاء هم المرضى الذين تتحسّن حالهم سريعًا. وقد أضفتُ عبارة الأداء الوظيفي العالي مع كارولين، لأن ذلك من شأنه أن يوسّع دائرة المعالجين الذين قد تهمّهم مثل هذه الحالة، وفي الواقع، فإنّني أعتبر نفسي صاحبة أداء وظيفي عالٍ نسبيًّا. (أقلّه هكذا كنت، حتّى وقت متأخّر).

ثم واصلتُ قائلة: «أعتقد بأنّه سيشعر براحة أكبر مع معالج ذكر متزوّج ولديه أولاد».

أضفت ذلك لسبب وجيه أيضًا. أعلم أن ذلك ليس افتراضًا عادلًا، لكنّني كنت أخشى من أن المعالجة الأنثى ستكون مهيّأة للتعاطف معي في حالة ما بعد الانفصال، وأن المعالج الذكر غير المتزوّج أو الأب لن يفهم الفروقات الطفيفة التي ينطوي عليها الوضع. باختصار، أردت أن أرى ما إذا كان اختصاصيًّا ذكرًا موضوعيًّا، على بيّنة من خبرة الزواج والأطفال -أي رجل مثل الخليل تمامًا- سيريعه سلوك الخليل بالقدر الذي راعني، فأدرك عندئذ أن ردة فعلي طبيعيّة ولم يمسّني أي جنون.

نعم، أنا أبحث عن موضوعيّة، ذلك لأنّني على قناعة بأن هذه الموضوعيّة ستصبّ في مصلحتي.

سمعت كارولين تطرق على لوحة المفاتيح، طق، طق، طق.

«ماذا عن... كلّا، دعك منه، يعتدّ كثيرًا بنفسه»، قالت من دون أن تذكر اسم المعالج ثم عادت إلى لوحة مفاتيحها.

طق، طق، طق.

ثم بدأت قائلة: «ثمّة زميل كان يرتاد المجموعة الاستشاريّة نفسها معي. لكنّني لست واثقة منه. إنّه عظيم. مهاراته مثبتة. لديه دائمًا آراء ثاقبة. لكن....»

تردّدت كارولين.

«لكن ماذا»؟

«إنه في حالة غبطة متواصلة. يبدو الأمر... مصطنعًا. كما لو أن... ما الذي يجعله على هذه الدرجة من السعادة بحق الله؟ لكن بعض المرضى يحبّون ذلك. هل تعتقدين أن صديقك سيبلي حسنًا معه»؟

أجبتها: « حتمًا لا». أنا أيضًا لديّ شكوكي حول الناس السعداء طوال الوقت. ثم أعطتني كارولين اسم معالج نفسي جيّد أعرفه جيّدًا، فقلت لها إنّه لا ينفع لصديقي بسبب التضارب – وهو ما يعني باختصار للمعالج «عوالمهما تتضارب، لكنّني لا أستطيع الإفصاح عن المزيد». أخذت تنقر مجدّدًا –طق، طق، طق– قبل أن تتوقّف وتقول:

«اسمعي، ثمة طبيب نفسي اسمه ويندل برونسون. لم أتكلّم معه منذ سنوات، لكنّنا تدرّبنا معًا وهو ذكي. متزوّج ولديه أولاد. أواخر الأربعينات أو أكثر، يعمل منذ فترة طويلة. هل تريدين معلومات عنه»؟

أجبتها بنعم. أعني: «صديقي» يريد المعلومات. تبادلنا بعض المجاملات ثم أقفلنا الخط.

حتّى هذه اللحظة، كان كل ما أعرفه عن ويندل يقتصر على ما قالته لي كارولين، وأن ثمّة ساعتين لركن السيارة مجانًا في المرأب المواجه لمكتبه. كنت أعرف بأمر المرأب لأنه عندما أرسلت لي كارولين رقم هاتفه وعنوانه بعد دقيقة واحدة من اتّصالنا، تنبّهت إلى أن الصالون حيث أخضع لجلسة إزالة شعر منطقة البيكيني يقع في الشارع نفسه (لا يبدو أنّني سأحتاج لهذه الخدمة في القريب العاجل، على ما أعتقد، الأمر الذي دفعني إلى البكاء من جديد).

استجمعت قواي حتّى أتمكّن من الاتصال بمكتب ويندل، وبالطبع حصلت على المجيب الآلي. نادرًا ما يجيب المعالجون النفسيّون على هواتف عياداتهم حتّى لا يشعر المرضى بالصَدّ إن اتّصلوا في خضم أزمتهم ولم يكن لدى المعالجين إلّا دقائق معدودة بين الجلسات للتكلّم. أمّا الزملاء، فيجرون اتّصالاتهم على الهواتف الخلويّة أو جهاز النداء.

سمعت تسجيلًا عامًّا («مرحبًا، أنتم على اتصال بمكتب ويندل برونسون. سأعاود الاتّصال بكم خلال الدوام الرسمي من الاثنين إلى الجمعة. إن كانت الحالة طارئة، الرجاء الاتّصال...»)، وبعد الصافرة، تركت رسالة مقتضبة تتضمّن على وجه الخصوص المعلومات التي تهم المعالج النفسي -الاسم، وموجز حول سبب الاتّصال، ورقم هاتفي-. كنت أبلي حسنًا، إلى أن شعرت أنني قد أحثّه على رؤيتي بشكل أسرع، فأضفت أنّني أيضًا معالجة نفسيّة، لكن صوتي خانني بينما كنت ألفظ كلمتَي المعالجة النفسيّة. شعرت بذعر شديد، غطّيته بسعال وأسرعت إلى إقفال الخط.

عندما اتّصل بي ويندل بعد حوالى الساعة، حاولت أن أبدو متماسكة قدر الإمكان وأنا أشرح له أنّني لا أحتاج سوى للقليل من إدارة الأزمات، بضعة أسابيع «لمعالجة» انفصال غير متوقّع، ثم سأكون بخير. أضفت أنّه سبق لي أن خضعت للعلاج، لذلك، فإنّني حاضرة ناضرة. لكنّه لم يضحك على فكاهتي فأحسست بما يشبه اليقين أنّه لا يملك أي حسٍّ بالفكاهة، لكن لا يهم طالما أنّني لست بحاجة لحس فكاهة لإدارة أزمتي.

فالأمر يقتصر، في النهاية، على مساعدتي على الوقوف على قدمي.

تفوّه ويندل بكلمات خمس لا أكثر طوال الاتّصال. وهنا أستخدم لفظة كلمات مع أن ما قاله لم يتعدَّ بضعة أه، أه، قبل أن يعرض عليّ موعدًا عند الساعة التاسعة من صبيحة اليوم التالي. وافقت وانتهى الأمر.

على الرغم من أن ويندل لم يقل الكثير، إلّا أن حديثنا بعث بي الراحة على الفور. أعلم أن ذلك ما هو إلا مفعول وهمي شائع: فغالبًا ما يشعر المرضى بنفحة أمل بعد أخذهم الموعد الأوّل، قبل حتّى أن تطأ أقدامهم غرفة العلاج ولست مختلفة عنهم. غدًا، على ما أعتقد، سأتلقّى المساعدة على محنتي. نعم، أنا في حالة يرثى لها الآن، لأن القصّة كلّها هي بمثابة صدمة لي، لكن سرعان ما سأتمكّن من جلاء الحقيقة (وذلك عندما يؤكّد ويندل أن الخليل معتلٌّ اجتماعيًّا). وعندما أنظر إلى الوراء، لن يكون هذا الانفصال إلّا نقطة في رادار حياتي. سيكون عبارة عن خطأ تعلّمت منه، نوع الخطأ الذي يدعوه ابني «هفوة جميلة».

في تلك الليلة، وقبل أن أخلد للنوم، جمعت أغراض الخليل - ملابسه، ومستلزمات حمّامه، ومضرب التنس الخاص به، وكتبه، وإلكترونيّاته- ووضّبتها كلّها في صندوق نويت أن أسلّمه له. ثم أخذت إحدى بيجامات متجر كوستكو من درجي ووجدت ملصقًا مكتوبًا عليه ملاحظة غزليّة كان قد علّقها الخليل على واحدة منها. ورحت أتساءل، هل عندما كتب هذه الملاحظة، كان يعلم أنّه على وشك أن يرحل؟

في إحدى الجلسات الاستشارية التي ذهبت إليها قبل أسبوع من الانفصال، تكلّم زميل لي عن مريضة اكتشفت أن زوجها كان يعيش حياة مزدوجة. فهو لم يكن على علاقة بأخرى منذ سنوات وحسب، بل حملت منه تلك المرأة الثانية وكانت على وشك أن تلد طفله. وعندما اكتشفت زوجته الأمر كلّه (هل كان ينوي أن يخبرها يومًا؟)، لم تعد تعرف ماذا تفعل بحياتها معه. هل كانت ذكرياتها حقيقيّة؟ على سبيل المثال، تلك العطلة الرومانسية، هل كانت وجهة نظرها عن الرحلة حقيقة أم فيها شيء من الخيال، نظرًا لأنّه كان على علاقة بأخرى في تلك الفترة تحديدًا؟ لقد شعرت وكأنّها لم تُسلب زواجها وحسب، ولكن ذكرياتها أيضًا. وهكذا، عندما وضع لي الخليل الملصق على البيجاما -أو بالأحرى عندما اشترى لي البيجاما في الدرجة الأولى- هل كان يخطّط سرًّا لحياته المجرّدة من الأطفال؟ قطّبت حاجبيَّ وأنا أقرأ الملاحظة. ثم فكّرت، كاذب.

حملت الصندوق إلى السيّارة ووضعته على المقعد الأمامي حتى أتذكّر أن أوصله. ربّما أفعل هذا في الصباح، بينما أنا ذاهبة إلى موعدي مع ويندل.

أتوق لسماعه يخبرني كم أن الخليل معتل اجتماعيًّا.

٧

بداية المعرفة

ها أنا أقف عند باب مدخل مكتب ويندل، أحاول أن أتصوّر أين أجلس. لقد سبق ورأيت الكثير من العيادات العلاجيّة في مهنتي -من مكاتب المشرفين عليّ خلال مرحلة تدرّجي، إلى مكاتب زملائي الذين زرتهم- لكنّني لم أرَ يومًا مكتبًا مثل مكتب ويندل.

نعم، الشهادات المعتادة معلّقة على الجدران والكتب الخاصّة بالعلاجات مرصوفة على الرفوف، في غياب لافت لكل ما قد يشير إلى حياته الخاصّة (لا صور عائليّة على المكتب، على سبيل المثال؛ مجرّد حاسوب محمول). لكن عوضًا عن الترتيب المتّبع لكرسي المعالج النفسي في وسط القاعة مع مقاعد تستند إلى الجدران (خلال فترة التدرّج، تعلّمنا أن نجلس على مقربة من الباب في حال «تدهورت الأمور» واضطررنا إلى الفرار)، فإنّ لمكتب ويندل كنبتين طويلتين تستندان إلى الجدران المتباعدة موضّبتين بشكل متعامد كما حرف (L) مع طاولة جانبيّة بينهما، وما من كرسيّ خاص بالمعالج.

أنا في حيرة قاتلة.

كان ويندل، الفارع الطول البالغ النحافة برأسه الأصلع وانحناءته التي تميّز مهنتنا، يقف هناك ينتظر أن أجد مكانًا أجلس فيه. رحت أفكّر بالاحتمالات. افترضت أنّنا لن نجلس جنبًا إلى جنب على الكنبة نفسها، لكن، أيٌّ من

الكنبتين اعتاد الجلوس عليها؟ هل تلك التي تجاور النافذة (حتّى يتمكّن من الفرار إذا ما تدهورت الأمور)؟ أم تلك التي تستند إلى الجدار؟ قرّرت أن أجلس على الكنبة التي تجاور النافذة، في الموقع «أ»، قبل أن يغلق الباب، ويمشي في الغرفة، ليستريح في الموقع «ج».

في العادة، عندما أرى مريضًا جديدًا، أبدأ الحوار بجملة تكسر حاجز الصمت مثل: «إذًا، ما الذي أتى بك إليّ اليوم».

غير أن ويندل لم ينبس بكلمة. بل جلس ينظر إليّ، وعيناه الخضراوان تسائلانني. كان يرتدي سترة وسروالًا من القماش، وخفّين، كما لو أنّه خرج لتوّه من استديو يؤجر ممثلين يؤدون أدوار المعالجين.

بادرت بالتحيّة: «مرحبًا».

فأجابني: «مرحبًا»، وانتظر.

مرّت حوالى الدقيقة، وقد بدت أطول ممّا هي عليه فعليًّا، فحاولت أن أستجمع فطنتي كلّها حتى أتمكّن من طرح حالة الخليل بوضوح. والحقيقة أن كلّ يوم منذ الانفصال كان أسوأ من ليلة الانفصال بحدِّ ذاتها، إذ إن فراغًا قاتلًا بدأ يتسلّل إلى حياتي. فخلال السنوات القليلة الأخيرة، كنّا أنا والخليل على تواصل دائم خلال نهاراتنا، قبل أن نتمنّى ليلة هانئة كل واحد منّا للآخر وقت النوم. الآن، ماذا يفعل؟ كيف كان نهاره؟ هل أجاد تقديم العرض في وظيفته؟ هل يفكّر بي؟ أو ارتاح بعد أن أزاح ثقل الحقيقة عن صدره وبات بإمكانه البحث عن امرأة أخرى لا أطفال في حياتها؟ كنت أشعر بغيابه في كل

خليّة من خلايا جسدي، لذلك عندما وصلت إلى مكتب ويندل هذا الصباح، كنت عبارة عن حطام- لكنّني لم أرد أن تكون تلك الفكرة الأولى التي يكوّنها عنّي.

أو بالأحرى، الفكرة الثانية، أو الفكرة المئة.

مفارقة مثيرة للاهتمام في المسار العلاجيّ: كي يحسن المعالجون النفسيّون القيام بعملهم، يحاولون أن يروا المرضى على حقيقتهم، ما يعني أنّهم يلاحظون نقاط ضعفهم وأنماطهم وصراعاتهم الراسخة. أمّا المرضى، فيريدون، بطبيعة الحال، أن يحصلوا على المساعدة، لكنّهم يريدون أيضًا أن يكونوا محبوبين ويثيرون الإعجاب. بمعنى آخر، يسعون إلى إخفاء نقاط ضعفهم وأنماطهم وصراعاتهم الراسخة. وهذا لا يعني أن المعالجين لا يبحثون عن مواطن القوّة لدى المريض ويحاولون الارتكاز عليها. بل نفعل. لكن بينما نعمل على اكتشاف ما لا يجري على خير ما يرام، يحاول المرضى الحفاظ على الوهم لتجنّب العار- فيبدون متماسكين أكثر ممّا هم عليه فعليًّا. يعمل كلّ من الطرفين بما يريانه خدمة لسلامة المريض، لكنّهما غالبًا ما يعملان على نحو تتعارض فيه الأهداف، خدمة لغاية نهائيّة مشتركة.

بكلّ ما أوتيت به من هدوء، بدأت أخبر ويندل قصّة الخليل. لكنّ كرامتي تلاشت في لحظة، في مهب الريح، وشرعت أنتحب. استعرضت الرواية كاملة، مشهدًا مشهدًا، وعندما انتهيت، كانت يداي تغطّيان وجهي، وجسدي

يرتعش، ورحت أستذكر ما قالته لي جين على الهاتف عندما اتّصلت البارحة لتطمئن عليّ: «عليك أن تجدي مكانًا لا تكونين فيه معالجة نفسيّة».

المؤكّد أنّني لست معالجة نفسيّة الآن. أنا أعرض الحالة التي يفترض فيها إلقاء اللوم كلّه على الخليل: لو لم يكن اجتنابيًّا (وفق تشخيص جين)، لما كنت عمياء البصر والبصيرة. أضفتُ أنّه لا بدّ من أنّه معتل اجتماعيًّا (نقلًا عن جين مرّة أخرى: هذا هو السبب على وجه الخصوص الذي يمنع المعالجين النفسيّين من استقبال أصدقائهم في جلسات علاجيّة)، لأنّني لم أكن أملك أدنى فكرة عن شعوره على هذا النحو -كم كان ممثّلًا بارعًا! وحتّى لو لم يكن معتلًّا اجتماعيًّا رسميًّا، إلّا أنّه لا شك في كونه على وشك أن يصير، إذ مَنْ يحتفظ بمثل هذا السر الكبير لنفسه والله أعلم لكم من الوقت؟ في النهاية، أعرف جيّدًا كيف يكون التواصل الطبيعي، لا سيّما وأنّني أرى الكثير من الأزواج في عملي، فضلًا عن ذلك...

رفعت عينيّ لأرى ويندل يكتم ابتسامة (أخذت أتخيّل فقاعة أفكاره: هل هذه المخبولة هي فعلًا معالجة نفسيّة... تعالج أزواجًا؟)، لكن، يصعب عليّ القول لأنّني لا أستطيع أن أرى بوضوح. فكما لو كان الأمر عبارة عن النظر من زجاج سيّارة بلا أي مسّاحات أو خلال عاصفة مطَريّة. وقد شعرت براحة غريبة وجدتها في بكائي على هذا النحو أمام شخص آخر، حتّى لو كان هذا الشخص غريبًا لا ينبس بالكثير.

بعد حفنة من الـ«ممم» المتعاطفة، طرح ويندل عليّ سؤالًا: «هل هذه ردّة فعل نموذجيّة على الانفصال بالنسبة إليك»؟ كانت نبرته لطيفة، لكنّني كنت أعي جيّدًا إلامَ يشير. كان يحاول أن يحدّد ما يُعرف بنمطي بالتعلّق. فأنماط التعلّق تتشكّل في بداية الطفولة استنادًا إلى تفاعلاتنا مع من يقدّمون الرعاية لنا. وترتدي أنماط التعلّق أهمّية ملحوظة إذ تؤدّي دورًا محوريًّا في علاقات الراشدين أيضًا، حيث تؤثّر على أنواع الشركاء الذين يختارونهم (مستقرّين أو أقل استقرارًا)، وكيف يتصرّفون خلال علاقة ما (يحتاجون دائمًا للآخر، أو يكونون متباعدين أو متقلّبين)، وكيف تنتهي علاقاتهم (بأسى أو بودّ أو بانفجار كبير). والخبر السار هنا أنّه يمكن تغيير أنماط التعلّق اللاتكييفيّة في مرحلة البلوغ -لكن ذلك يحتاج في الواقع إلى الكثير من العلاج.

أجبته بإصرار وأنا أمسح دموعي بكمّي: « كلّا، هذه ليست ردّة فعل نموذجيّة». وشرحت له أنّني خضت علاقات طويلة الأمد ومررت في لحظات انفصال كثيرة، لكن ليس على هذا النحو. وأعيد وأكرّر، السبب الوحيد الذي يدفع بردّة فعلي هذه هو أن هذا الانفصال على وجه التحديد جاء بمثابة صدمة، ولم يكن في الحسبان، وأليس ما قام به الخليل الأمر الأكثر إرباكًا وغرابة ولا أخلاقيّة الذي يمكن لامرئ القيام به؟

كنت متأكّدة من أن هذا الاختصاصي المتزوّج والأب سيقول أمورًا داعمة الآن على الفور. مثل، كم يؤلم أن يكون المرء أعمى البصر والبصيرة ولكن على المدى الطويل، حمدًا لله على ما حصل، لأنّني تفاديت الضربة القاضية -ليس لي

وحسب، بل لابني أيضًا-. تنحنحت في جلستي، وأخذت نفسًا عميقًا بانتظار سماع المصادقة اليقينيّة.

لكن ويندل لم يقدّم أيًّا من هذا. لم أتوقّع منه بالطبع أن يسمّي الخليل بالقذارة، كما فعلت أليسون؛ فالمعالج النفسي يستخدم عادة لغة محايدة، مثل: «يبدو أنّه كان يكتنف الكثير من المشاعر التي لم يصرّح عنها لكِ». ومع ذلك، لم يقل ويندل شيئًا.

بدأت دموعي تنسكب على سروالي من جديد، عندما لمحت بطرف عيني شيئًا يتطاير في الهواء قبل أن يبلغني. في البداية، خلته مثل الطابة، فتساءلت إن كنت أهذي (بفعل ساعات النوم المريح التي قاربت الصفر منذ لحظة الانفصال)، لكنّني سرعان ما استوعبت أنّها علبة محارم ورقيّة – تلك التي كانت على الطاولة الجانبيّة بين الكنبتين، بالقرب من المقعد الذي لم أجلس عليه. طارت يداي تلقائيًّا لتلتقطاها، لكنّها فاتتني. ووقعت بجلبة على الوسادة بجانبي، فتناولت عددًا من المحارم وشرعت أمسح أنفي بها. بدا وكأن تواجد العلبة هنا قد قلّص المساحة الفاصلة بيني وبين ويندل، كما لو أنّه رمى لي بحبل خلاص. لقد أعطيت على مر السنين علب محارم لا تعد ولا تحصى لمرضاي، لكنّني نسيت كيف أن لهذه الحركة البسيطة أن تمنح المريض شعورًا أن ثمة من يعتني به.

خطرت في بالي عبارة سمعتها للمرّة الأولى في مرحلة الدراسات العليا: «الفعل العلاجي، وليس الكلمة العلاجية».

أخذت مزيدًا من المحارم ومسحت بها عينيّ. كان ويندل يراقبني، وينتظر. واصلت الكلام عن الخليل ومسائل الاجتناب التي يعانيها، وأنا أبني قضيّتي مستخدمة تفاصيل من ماضيه، بما فيها الطريقة التي أنهى بها زواجه، ولم تكن مختلفة عن الطريقة التي انتهت بها علاقتنا من حيث إحداث الصدمة لزوجته ولأطفاله. أخبرت ويندل بكل ما أعرفه عن تاريخ الخليل من الاجتناب من دون أن أدرك أن ما كنت أثبته عن غير قصد كان اجتنابي لاجتنابه، وهذا ما كنت على يقين جيّد منه على ما يبدو.

مال ويندل برأسه قليلًا، وابتسامة متسائلة ترتسم على محيّاه. «إنه لمن الغريب، أليس كذلك، نظرًا لما تعرفينه عن ماضيه، أن يشكّل الأمر صدمة لك»؟

فأجبته مستنكرة: «لكنّها صدمة. لم يذكر يومًا أنّه لا يريد ولدًا في المنزل! في الواقع، كان قد فاتح لتوّه قسم الموارد البشريّة في شركته يسألهم إمكانيّة أن يسجّل ابني على سجلّه للاستفادة من سياسة المنافع ما إن نتزوّج!». راجعت التسلسل الزمني مرّة أخرى، مضيفة المزيد من الأدلّة الداعمة لروايتي، قبل أن ألاحظ أن وجه ويندل بدأ يكفهرّ.

أضفت: «أعلم أنّني أكرّر نفسي هنا. لكن عليك أن تفهم، كنت أتوقّع أن نقضي سائر حياتنا معًا. هكذا كان يفترض بالأمور أن تسير، والآن ذهب كل شيء أدراج الرياح. انتهى نصف عمري، ولا أملك أدنى فكرة عمّا سيحصل. ماذا لو كان الخليل آخر شخص أقع في غرامه؟ ماذا لو كان آخر العنقود»؟

«آخر العنقود؟»، سأل ويندل مستفهمًا.

فأكّدت: «نعم، آخر العنقود».

انتظر أن أكمل كلامي، لكنّني عدت عوضًا عن ذلك إلى دموعي. ليست تلك الشهقات العنيفة التي سادت الأسبوع الفائت، لكنّها دموع أكثر هدوءًا وعمقًا.

أكثر صمتًا.

هنا، تدخّل ويندل قائلًا: «أعلم أنّك تشعرين بأنّك تفاجأت بالموضوع. لكن ما يهمّني هو أمر آخر قلته. نصف عمرك قد انتهى. ربّما ما تحزنين عليه ليس الانفصال وحسب، على الرغم من أنّني أدرك جيّدًا كيف يمكن لهذه التجربة أن تكون مدمّرة». توقّف قليلًا، وعندما استعاد الكلام، بدا صوته أكثر نعومة. «أتساءل إن كنت تحزنين على أمر يفوق خسارتك خليلك».

نظر إليّ نظرة محمّلة بألف معنى ومعنى، كما لو أنّه قد نطق دررًا بالغة الأهمّية والعمق. لكم أردت أن أسدّد له ضربة مباشرة على وجهه.

ورحت أفكّر، ما هذه الحثالة. أعني، حقًّا؟ كنت بخير - بأكثر من خير؛ كنت بخير مضاعف- قبل سلسلة الحوادث هذه. لدي ابن أحبّه بما يفوق الوصف. ولديّ وظيفة أستمتع بها بشكل بالغ. ولديّ عائلة داعمة وأصدقاء مذهلون أهتم لأمرهم ويهتمّون لأمري. أنا ممتنّة لهذه الحياة... حسنًا، أحيانًا أكون ممتنّة. أحاول بالتأكيد أن أكون ممتنّة. والآن أنا محبَطة. أنا أدفع المال لهذا المعالج النفسي ليساعدني على تخطّي انفصال مؤلم وهل هذا ما لديه ليقدّمه لي؟

أحزن على أمر يفوق خسارتي، يا حمار؟

قبل أن أقول هذا، لاحظت أن ويندل ينظر إليّ بطريقة لم أعتد عليها من قبل. كانت عيناه أشبه بالمغناطيس، وفي كل مرّة كنت أشيح بنظري بعيدًا، يبدو وأنّهما كانتا تجداني. كانت تعابير وجهه عميقة إنّما دافئة، مزيج من شيخ حكيم ودب قطني محشو، وتحمل في طيّاتها هذه الرسالة: في هذه الغرفة، سأراك، وستحاولين الاختباء، لكنّني سأراك، وستكونين بخير بينما أراك.

لكنّني لست هنا من أجل هذا الأمر. فكما أخبرت ويندل عندما اتّصلت لأخذ موعد، أنا أحتاج للمساعدة على كيفيّة إدارة الأزمة ليس إلّا.

قلت له: «أنا صراحة هنا كي تساعدني على تخطّي الانفصال. أشعر وكأنّني عالقة في خلّاط كهربائي ولا أستطيع الخروج منه، -لهذا السبب أنا هنا- لإيجاد مخرج لي».

أجابني ويندل بكل كياسة وهو يتراجع تكتيكيًّا. «حسنًا. ساعديني كي أفهم أكثر العلاقة». كان يحاول أن يرسي ما يعرف بالتحالف العلاجي النفسي، وهو نوع من الثقة التي لا بد من بنائها قبل إنجاز أي عمل. في أولى الجلسات، يهمّ المرضى كثيرًا أن يشعروا بأن ثمة من يستمع إليهم ويفهمهم، بدل أن تتوضّح لهم الصورة، أو يحدثوا أي تغيير.

عدت إلى الحديث عن الخليل، بعد أن شعرت بالارتياح، أعيد صياغة الأمر برمّته.

لكنّه كان يعلم.

كان يعلم ما يعلمه سائر المعالجين النفسيّين: يعلم أن المشكلة المستجدّة، المسألة التي يأتي بها أحدهم ويعرضها، ما هي إلّا وجه واحد من أوجه مشكلة أكبر، إن لم تكن أداة كاملة للتضليل. إنّه يعلم أن غالب الناس بارعون في إيجاد أساليب لغربلة ما لا يودّون النظر إليه، وفي استخدام طرائق مشتّتة أو دفاعيّة لإحكام سيطرتهم على المشاعر التي تشكّل عامل تهديد لهم. وهو يعلم تمام العلم أن الدفع بالانفعالات جانبًا يجعلها أكثر قوّة، لكن قبل أن يذهب ويدمّر دفاعات أحدهم -أكانت هذه الدفاعات تتمحور حول الهوس بشخص آخر أو الادّعاء بعدم رؤية ما هو في مرمى البصر- عليه أن يساعد المريض على استبدال دفاعاته بشيء آخر حتّى لا يتركه عاريًا مكشوفًا من دون أي نوع من الحماية. وكما تشير اللفظة، فإن الدفاعات تخدم غرضًا مفيدًا. فهي تحمي الناس من الإصابة... إلى أن تنتفي حاجتهم إليها.

يعمل المعالجون النفسيّون كلّهم ضمن تقنية هذا الحذف.

في غضون ذلك، بالعودة إلى أريكتي، وبينما كنت أمسك بعلبة المحارم، فإن جزءًا صغيرًا منّي كان يدرك شيئًا آخر أيضًا. فبقدر ما كنت أسعى لنوع من المصادقة، إلّا أنّني في قرارة نفسي، كنت أعرف أن تلك الترّهات التي يتفوّه بها ويندل هي تمامًا ما أسدّد من أجلها ثمن أتعابه، لأنّني لو أردت الشكوى على الخليل وحسب، لكان بإمكاني أن أقوم بذلك مجّانًا، مع عائلتي وأصدقائي (أقلّه إلى أن يعيل صبرهم). أنا أعلم جيّدًا أن الناس غالبًا ما يختلقون روايات غير

صحيحة كي يحملوا أنفسهم على الشعور بحال أفضل راهنًا، -مع أن وضعهم يسوء مع الوقت- ويحتاجون في أوقات أخرى لشخص آخر يقرأ بين السطور.

لكنّني أعلم هذا أيضًا: الخليل معتلّ اجتماعيًّا، أناني لعين ابن عاهرة.

أنا في هذه المساحة الفاصلة بين المعرفة واللامعرفة.

وإذا بويندل يقول: «هذا كل ما نستطيع فعله اليوم». لحقت بنظره لألاحظ للمرّة الأولى أن ساعته تستقر على حافّة النافذة فوق كتفي. رفع يديه وربّت بهما على ساقيه كما لو أنّه يشير إلى انتهاء الجلسة، في حركة سرعان ما سأحفظها طريقة يعتمدها لإنهاء الجلسة. ثم وقف ورافقني إلى الباب.

طلب منّي أن أخبره إن أردت أن أعود الأربعاء المقبل. أخذت أفكّر في الأسبوع الذي سأقضيه، وفي الفراغ الذي كان الخليل يملأه، وفي الراحة التي يشعر بها المرء، كما قالت جين، في إيجاد مكان يتداعى فيه.

أجبته بثقة: «سجّل اسمي».

ثم مشيت في الشارع إلى المرأب حيث اعتدت أن أركن سيّارتي لجلسات إزالة شعر البيكيني، فشعرت، في لحظة واحدة، وكأنّني خفيفة وعلى وشك أن أتقيّأ في آن. لقد شبّهت مشرفة لي مرّة العلاج النفسي بالعلاج الجسدي. قد يكون صعبًا ومؤلمًا، وتزداد حالتك سوءًا قبل أن تتحسّن، لكن لو ثابرت عليه وعملت بجهد، فستصلين إلى مرادك ويتحسّن حالك.

تحقّقت من هاتفي.

رسالة نصّية من أليسون: تذكّري، إنّه حثالة.

بريد إلكتروني من مريضة تحتاج لتغيير موعد جلستها.

رسالة صوتيّة من أمّي تتساءل فيها إن كنت بخير.

لا رسالة من الخليل. كنت لا أزال آمل أن يتّصل. لا أستطيع أن أفهم كيف يمكن له أن يكون بخير بينما أنا أعاني لهذه الدرجة. أقلّه بدا لي بخير عندما نسّقنا عمليّة إعادتي أغراضه هذا الصباح. هل مر في مرحلة حزنه قبل أشهر، بعد أن أيقن أنّه سيضع في نهاية المطاف حدًّا للعلاقة؟ وإن كان الأمر على هذا النحو، كيف أمكنه أن يواصل الكلام حول مستقبلنا؟ كيف أمكن له أن يرسل رسائل إلكترونيّة تعبّر عن حبّه لي قبل ساعات من آخر حوار لنا، ذاك الحوار الذي بدأناه بالتخطيط للفيلم الذي سنشاهده في عطلة نهاية الأسبوع؟ (تساءلت سرًّا: هل ذهب وشاهد ذاك الفيلم)؟

بدأت أغلي من جديد في طريقي إلى المكتب. وعندما وصلت إلى مرأب المبنى، كنت أفكّر في أن الخليل لم يُضِعْ سنتين من عمري وحسب، بل يتعيّن عليّ الآن التعامل مع تداعيات هذا الانفصال عبر الخضوع للعلاج، ولا وقت لديّ لكل هذا لأنّني في الأربعينات من عمري وقد انتهى نصف عمري و... يا إلهي، ها أنا أعيد الكرّة! نصف عمري قد انتهى. لم يسبق لي أن قلت هذا لنفسي أو لأي شخص آخر من قبل. لماذا لا أنفكّ أفكّر بالأمر؟

أنتِ تحزنين على أمر يفوق خسارتك، بحسب ما قال ويندل.

لكنّني نسيت هذا كلّه ما إن دخلت المصعد متوجّهة إلى عملي.

٨

روزي

«حسنًا، الأمر رسمي». هذا ما قاله جون بعد أن نزع حذاءه وجلس وقدماه تحته على الكنبة. «أنا محاط بالأغبياء».

رنّ هاتفه. وبينما مدّ يده ليأخذه، رفعت حاجبًا. في المقابل، بادلني جون بتقليب عينيه على نحو مبالغ به.

إنّها جلستنا الرابعة معًا، وقد بدأت بتكوين نوع من الانطباعات الأوّليّة. أشعر بأنّه على الرغم من الناس الذين يحيطون به، فإن جون يعيش في عزلة قاتلة -وهذا عن سابق إصرار وترصّد-. فثمّة ما جرى في حياته جعل التقرّب يبدو خطرًا، خطرًا على نحو يدفعه لبذل ما بوسعه كي يحول دون حدوثه. أمّا سلاحه الفتّاك، فهو غاية في الفاعليّة: يهينني، يقدّم مونولوجات طويلة، يغيّر الموضوع، ويقاطعني كلّما حاولت الكلام. لكن إن لم أجد طريقة أتخطّى فيها دفاعاته الأوّليّة، فلن نحرز أي تقدّم.

أحد دفاعاته هذه كان هاتفه الخلوي.

الأسبوع الماضي، بعد أن بدأ جون يرسل رسائل نصّية في الجلسة، لفتُّ انتباهه إلى شعوري بالعزل عندما يعمل على إرسال الرسائل. هذا ما يسمّى العمل هنا والآن. فبدل التركيز على قصص المريض من العالم الخارجي، تقتضي تقنيّة الهنا والآن التطرّق إلى ما يجري في الغرفة. ورهانك أن أيًّا كان ما يقوم به

المريض مع معالجه، فهو يقوم به مع الآخرين. أردت أن يبدأ جون برؤية الأثر الذي يخلّفه على الآخرين. وكنت أدرك جيّدًا أنّني أخاطر بالذهاب بعيدًا في وقت مبكّر معه، لكنّني تذكّرت تفصيلًا عن علاجه السابق: لم يدُم أكثر من ثلاث جلسات، أي حيث نحن تمامًا. لم أكن أعلم كم تبقّى لي من الوقت معه.

أظن أن جون قد ترك معالجته النفسيّة السابقة لأحد هذين السببين: إمّا أنّها لم تضع حدًّا لهرائه، الأمر الذي يشعر المرضى بانعدام الأمان، كما الأطفال الذين لا يحاسبهم أهلهم؛ أو أنّها وضعت حدًّا لهرائه، لكنها تصرّفت بسرعة وارتكبت الخطأ نفسه الذي كنت على وشك ارتكابه. ومع ذلك، كنت مستعدّة للمجازفة. أردت أن يشعر جون بالراحة في العلاج، لكن ليس لدرجة أن يأخذ مجده ويعتقد بأنّني لا أساعده.

علاوة على ذلك، لم أرد أن أسقط في فخ ما يسمّيه البوذيّون بالتعاطف الغبي، وهي العبارة المناسبة حفرًا وتنزيلًا بالنظر إلى رأي جون بالعالم المحيط به. في التعاطف الغبي، تتفادى أن تقلّب الجمر الغافي تحت الرماد كي لا تؤذي مشاعر المرضى، على الرغم من الضرورة الملحّة لتقليب الجمر، فيلحق تعاطفك الأذى أكثر من صراحتك. وغالبًا ما يفعل الناس هذا مع الشباب، ومع أزواجهم، ومع المدمنين، وحتّى مع أنفسهم. وعكسه هو التعاطف الذكي، الذي يعني الاهتمام لأمر الشخص لكن معاجلته أو معاجلتها بضربة صادقة محبّة كلّما لزم الأمر.

كنت قد قلت له في الأسبوع الماضي بينما كان يرسل الرسائل: «أتعلم يا جون، يثيرني الفضول لمعرفة ما هي ردّة فعلك تجاه إحساسي بالعزل عندما تقوم بهذا».

رفع إصبعًا واحدًا - لحظة- لكنّه واصل المراسلة. وعندما انتهى، نظر إليّ قائلًا: «عفوًا، ماذا كنتُ أقول»؟

أحببت هذا. ليس « ماذا كنتِ تقولين؟ بل « ماذا كنتُ أقول». فشرعت أجيبه، «حسنًا». لكن هاتفه رجّ من جديد، فانطلق يجيب على رسالة أخرى.

راح يهمهم: «ترين، هذا ما أعنيه. لا أستطيع أن أوكل لأحد أي مهمّة إن أردت إنجازها على نحو سليم. لحظة واحدة».

استنادًا إلى الأزيز المختلف الذي كان يصدر، بدا وكأنّه يُجري الكثير من المحادثات في الآن الواحد. تساءلت إن كنّا نعيد تمثيل مشهد يحصل مع زوجته.

مارغو: ركّز معي.

جون: من، معك أنت؟

كان الأمر غاية في الإزعاج. ماذا أفعل بانزعاجي؟ أستطيع أن أجلس وأنتظر (وأصبح أكثر عصبيّة)، أو قد أقوم بشيء ما.

وقفت، ومشيت نحو مكتبي، أبحث في ملف ما، ثم أخذت هاتفي الخلوي، وعدت إلى كرسيّي، وبدأت أكتب.

هذه أنا، معالجتك النفسيّة، أنا هنا.

أزّ هاتف جون. رحت أتفرّج عليه وهو يقرأ رسالتي وملامح المفاجأة بادية على وجهه.

«سحقًا! هل ترسلين لي الرسائل الآن»؟

ابتسمت. «أردت شحذ انتباهك».

فأجابني من غير أن يتوقّف عن المراسلة: «لديك انتباهي كلّه».

لا أشعر أنّني أسترعي انتباهك.

أشعر أنّني مهملة، ومهانة نوعًا ما.

أزيز.

تنهّد جون تنهيدة مبالغًا بها، ثم واصل كتابة الرسائل.

ولا أعتقد أنّني أستطيع مساعدتك إن لمنمنح بعضنا انتباهنا الكامل.

لذا، إن أردت أن تحاول العمل معًا، سأطلب منك

ألّا تستخدم هاتفك هنا.

أزيز.

صرخ جون وهو ينظر إليّ، «ماذا؟ أنت تمنعينني من استخدام هاتفي؟ كما لو كنت على الطائرة؟ لا تستطيعين القيام بذلك. هذه جلستي!».

لم أبالِ. «لا أريد أن أهدر لك وقتك».

لم أقل لجون إن جلساتنا ليست، في الواقع، جلساته وحده. فكل جلسة علاج تخصّ المريض والمعالج على حد سواء، وتعنى بالتفاعل القائم بينهما. في بداية القرن العشرين، طوّر المحلل النفسي هاري ستاك سوليفان نظرية الطب النفسي

القائم على أساس العلاقات الشخصيّة. فنحا بنفسه بعيدًا عن موقف فرويد المرتكز على أن الاضطرابات العقليّة هي في الأصل داخل النفس (بمعنى أنّها «في ذهن المرء»)، فرأى سوليفان أن صراعاتنا تفاعليّة (بمعنى أنّها «علائقية»). وذهب أبعد من ذلك إلى حد القول: «إنّها إشارة الطبيب المخضرم إلى أنّه، أو أنّها، الشخص نفسه في غرفة المعيشة الخاصّة بهم، كما هم في مكتبهم». لا يمكننا تعليم المرضى أن يكونوا علائقيّين إذا لم نظهر لهم العلاقة التي تربطنا بهم.

أزّ هاتف جون من جديد، لكن لم أكن أنا هذه المرّة. راح ينقل نظره بيني وبين هاتفه، ويفكّر. وبينما أخذت معركته الداخليّة تتأجّج، جلست أنتظر. كنت نصف مستعدّة لمشاهدته ينتفض ويغادر، لكنّني كنت أعلم أيضًا أنّه لو لم يرد أن يكون هنا، لما كان أتى. كان يحصل على شيء ممّا يجري، أفَهم ذلك أم لا. كنت على الأرجح الشخص الوحيد في حياته الآن الذي يصغي إليه.

قال وهو يرمي بهاتفه على الكرسي في الغرفة: «آه، بالله عليك! حسنًا، سأضع الهاتف اللعين جانبًا». ثم غيّر الموضوع.

توقّعت أن يغضب، لكن لهنيهة من الزمن، بدا وكأن عينيه مغرورقتان بالدموع. هل هذا حزن؟ أو أنّه انعكاس أشعّة الشمس على النافذة؟ رحت أسلّي نفسي بالاستفسار، لكن لم يكن متبقّيًا من وقت الجلسة إلّا دقيقة واحدة، وهو وقت يستخدم عادة للملمة شتات الأشخاص بدل إثارة موضوع جديد. قرّرت أن أحتفظ بالأمر جانبًا لأثيره في لحظة أكثر مناسبة.

فكما عامل المنجم الذي اكتشف بصيص ذهب، اعتقدت أنّني لمست موضوعًا حسّاسًا.

اليوم، وبكثير من ضبط النفس، ترك جون هاتفه يرجّ وحيدًا وواصل قصّته عن كونه محاطًا رسميًّا بالأغبياء.

فقال: «حتّى أن روزي تتصرّف كالغبيّة». تفاجأت لسماعه يتكلّم على هذا النحو عن ابنته التي لا يتعدّى عمرها السنوات الأربع: «أقول لها ألّا تقترب من حاسوبي، وما الذي تفعله؟ تقفز على السرير، ولا أمانع، لكنّني أمانع أن تقفز على الحاسوب الموضوع على السرير. غبيّة! وما إن أصرخ «لا» حتى تتبوّل على السرير. وتخرّب الفرشة. لم تتبوّل على أي شيء مذ كانت طفلة».

تقلقني هذه القصّة. ثمّة أسطورة تقوم على تدرّب المعالجين على الحياد، لكن كيف يمكننا ذلك؟ نحن بشر، ولسنا آلات. في الواقع، بدل أن نكون محايدين، نحن، كمعالجين، نتوق لنلاحظ مشاعرنا غير المحايدة وانحيازاتنا وآرائنا (ما نسمّيه الإنقال المقابل)، حتّى نستطيع التراجع خطوتين والتفكير في ما نفعله معهم. فنستخدم مشاعرنا لنوجّه العلاج بدل أن نقمعها. وهذه القصّة حول روزي أثارت مخاوفي. فالكثير من الأهالي قد صرخوا على أطفالهم في لحظات أبوّة لا يمكن وصفها بالمجيدة، لكنّني رحت أتساءل حول علاقة جون بابنته. لدى العمل مع الأزواج على التعاطف، غالبًا ما أقول: «قبل أن تتكلّم، اسأل نفسك، كيف سيكون شعور الشخص الذي أتكلّم معه»؟ سجّلت ملاحظة ذهنية بضرورة مشاركة هذه الفكرة مع جون يومًا ما.

قت له: «يبدو الأمر محبطًا. هل تعتقد بأنّك ربّما أثرت ذعرها؟ قد يسبّب الصوت المرتفع الخوف».

أجابني: «هذا صعب، أنا أصرخ بها طوال الوقت. وكلّما علا صوتي كلّما زاد انصياعها. هذه هي الطريقة الوحيدة التي تصغي بها إليّ».

سألته: «أهي الطريقة الوحيدة»؟

«حسنًا، عندما كانت في سن أصغر، كنت أذهب معها خارجًا ونركض في الجوار، فأدعها تفجّر طاقتها. أحيانًا، تحتاج للخروج ليس إلّا. لكن مؤخّرًا، تحوّلت إلى مصدر إزعاج. حتّى إنّها حاولت أن تعضّني».

«ماذا؟».

«أرادت أن تلعب معي، لكن... آه، ستحبّين ذلك». عرفت ما ينتظرني.

«كنت أرسل رسالة نصّية، لذا كان عليها أن تنتظر، وفقدت عقلها. كانت مارغو خارج البلدة، لذلك كانت روزي تقضي أيّامها مع مربّيتها الـ«داني»، و....»

«ذكّرني، من هي «داني»»؟

«ليست «داني». بل مربّيتهاالـ«داني». فهمتِ عليّ، مربّية الكلاب»؟ أخذت أحدّق به وقد بدوت في حيرة من أمري.

«جليسة الكلاب. ناني الكلاب. أي «داني»».

عندئذ أجبت: «آه، إذًا روزي هي كلبتك».

«عمّن بحقّ الجحيم كنت تتخيّلينني أتكلّم؟».

«اعتقدت أن اسم ابنتك كان...».

قاطعني مجيبًا: «روبي. اسم الصغيرة روبي. ألم يكن واضحًا أنّني أتكلّم هنا عن كلب»؟ تنهّد وهو يهز برأسه كما لو كنت أكبر غبيّة في مملكة الأغبياء الخاصّة به.

لم يسبق له أن ذكر كلبًا هنا. وقد بدا لي واقع أنّني تذكّرت الحرف الأوّل من اسم ابنته، التي لم يشر إليها إلّا عرَضًا في جلستين سابقتين بمثابة انتصار. لكن ما فاجأني هنا أكثر من صوابيّة جون هو ما يلي: ها هو يظهر لي جانبًا حنونًا من شخصيّته لم أره من قبل.

فعلّقت قائلة: «أنت تحبّها حقًّا».

«بالطبع أحبّها. إنّها ابنتي».

«كلا، أعني روزي. تهتم لأمرها كثيرًا». كنت أحاول أن ألمس جانبًا منه بطريقة أو بأخرى، كي أقرّبه أكثر من مشاعره، التي أعلم أنها هنا لكنّها ضامرة، كما العضلة المنسيّة.

أشاح بيده بعيدًا: «إنّها كلبة».

«أي نوع من الكلاب؟».

وإذا بنور يملأ وجهه. «هي خليط. كلبة أنقذناها. كانت بحالة يرثى لها عندما جلبناها بسبب أولئك الأغبياء الذين كان يفترض بهم العناية بها، لكن الآن هي–سأريك صورة لها إن سمحت لي أن أستخدم هاتفي اللعين–».

هززت رأسي موافقة.

وبينما كان يقلّب في صوره، راح يبتسم لنفسه قائلًا: «أنا أبحث عن صورة جيّدة. حتّى تري كم هي ساحرة». ومع كل صورة، كان وجهه يشع أكثر فأكثر. لمحت أسنانه المثاليّة من جديد.

ثم صرخ بفخر، وهو يعطيني الهاتف: «ها هي!».

نظرت إلى الصورة. يحدث إنّني أحب الكلاب، لكن روزي، حفظها الله، هي واحدة من أبشع الكلاب التي رأيتها في حياتي. كانت ترهّلاتها متدلّية، وعيناها غير مستويتين، ولديها الكثير من البقع الصلعاء، في غياب أي ذيل. كانت فرحة جون لا تُقاس، بابتسامته العارمة.

قلت وأنا أعطيه الهاتف من جديد، «أستطيع أن ألمس كم تحبّها».

«لا أحبّها. إنّها كلبة لعينة». بدا وكأنّه غلام صغير ينكر إعجابه بزميلته في الصف. جون وروزي يجلسان تحت الشجرة...

«آه»، عاجلته برفق. «من الطريقة التي تتكلّم فيها عنها، أشعر بالكثير من الحب».

«هلّا تتوقّفين عن قول هذا؟». بدت نبرته حانقة، لكن كان بوسعي أن أرى الألم في عينيه. ورحت أفكّر بجلستنا السابقة -ثمّة ما هو على علاقة بالحب أو العناية يتسبّب له بالكثير من الألم-. كنت لأسأل، مع مريض آخر، لماذا ما أقوله يسبّب له هذا الكم من الإزعاج. لكنّني كنت أعلم أن جون سيتجنّب هذا الموضوع ويركّز عوضًا عن ذلك على التجادل معي إن كان يحب كلبته أم لا. لذلك، قلت له: «إن معظم من يربّون حيوانات أليفة يهتمّون كثيرًا

لأمرها». خفّضت صوتي حتّى اضطر جون للانحناء كي يسمعني. لقد اكتشف علماء الأعصاب أن للبشر خلايا دماغيّة تسمّى الخلايا العصبيّة المرآتيّة التي تؤدّي بهم إلى تقليد الآخرين، وعندما يكون الناس في حال عاطفيّة مضاعفة، قد يؤدّي الصوت الناعم إلى تهدئة جهازهم العصبي ومساعدتهم على المحافظة على تركيزهم. «لا يهم إن كان هذا يسمّى حبًّا أو أي شيء آخر».

أردف جون: «هذا حوار سخيف».

كان ينظر إلى الأرض، لكن كان باستطاعتي أن ألاحظ أنّني شحذت انتباهه كلّه. «لقد أثرت موضوع روزي لسبب ما اليوم. هي تعني لك، والآن هي تتصرّف بطريقة تثير قلقك لأنّك تهتم لأمرها».

ردّ جون: «أهتم لأمر الناس. زوجتي، وأولادي. الناس».

ثم طرف بعينه إلى هاتفه الخلوي الذي كان يرج من جديد، لكنّني لم أتبع نظره. بل بقيت معه، أحاول أن أتمسّك به كي لا يلوذ بالفرار كلّما بان عنده شعور غير مرغوب فيه فيتحوّل خدرًا. غالبًا ما يخلط الناس بين الخدر واللاشيء، لكن الخدر ليس غياب المشاعر؛ بل هو رد فعل على كون المرء يرزح تحت ثقل الكثير من المشاعر.

أشاح جون بنظره بعيدًا عن الهاتف وعاد إليّ.

قال: «أتدرين ما أحبّه في روزي؟ هي الوحيدة التي لا تطرح عليّ أسئلة. الوحيدة التي لا أسبّب لها، بطريقة أو بأخرى، خيبة أمل، أو أقلّه، ليس قبل أن تبدأ بعضّي! من لا يحب هذا؟».

ثم شرع يضحك عاليًا، كما لو كنّا في حانة وأخذ شمّة زيح مخدّرات. حاولت أن أتكلّم عن خيبة الأمل -من يخيِّب أمله به وكيف؟- لكنّه ادّعى أنّها مجرّد فكاهة. ألا يسعني الاستماع إلى فكاهة؟ وعلى الرغم من أنّنا لم نصل إلى أي مكان اليوم، إلّا أن كلانا أدرك ما قاله لي: لديه قلب مخفي، ولديه القدرة على الحب.

بداية، هو يعشق هذه الكلبة المقيتة.

٩

لقطات عن أنفسنا

أولئك الذين يأتون للعلاج يعرضون لقطات عن أنفسهم، ومن هذه اللقطات، يمكن للمعالج النفسي أن يستنبط. يصل المرضى، إن لم يكونوا في أسوأ أحوالهم، فبالتأكيد ليسوا في أحسنها. فقد تكون مشاعر اليأس أو الدفاع أو الإرباك أو الفوضى قد استفحلت بهم. مزاجهم، بشكل عام، سيئ للغاية.

لذلك، تراهم يجلسون على أريكة المعالج النفسي، يتطلّعون إليه على أمل أن يجدوا بعض التفهّم وتاليًا (لكن يفضّل بشكل فوري) الترياق. لكن المعالجين النفسيّين لا يملكون أي ترياق مباشر لأن هؤلاء الأشخاص غرباء عنّا. فنحن بحاجة لبعض الوقت كي نتعرّف إلى آمالهم وأحلامهم، ومشاعرهم وأنماط سلوكهم، وأحيانًا نغوص عميقًا، فنسبر أغوارًا لم يصلوها هم. فلو احتاج الأمر من تاريخ ميلادهم حتى لحظة ولوجهم مكاتبنا لتكوين فكرة عمّا يقض مضاجعهم، أو في حال كانت ثمّة مشكلة تعتمل منذ أشهر، فمن المنطقي أن يحتاجوا لأكثر من بضع جلسات تمتد كل جلسة على خمس وخمسين دقيقة لبلوغ الراحة المنشودة.

لكن عندما يكون الناس قد بلغوا حائطًا مسدودًا، يريدون من معالجيهم النفسيّين، هؤلاء الاختصاصيّين، أن يقوموا بأمر ما. يطلب المرضى صبرنا

لكنّهم قد لا يمتلكون الصبر نفسه. وقد تكون طلباتهم علنيّة أو ضمنيّة –خاصة في البداية– وقد يلقون بكامل وزرهم على المعالج.

لماذا قد نختار مهنة تفرض علينا أن نقابل أشخاصًا غير سعداء، لا بل تعساء أو وقحين أو غير واعين، فنجلس معهم، الواحد تلو الآخر، بمفردنا في غرفة؟ الجواب هو التالي: لأن المعالجين النفسيّين يعلمون منذ البداية، أن كل مريض ما هو إلّا لقطة واحدة لشخص، التقطت في لحظة معيّنة. إنّه كما الصورة التي تؤخذ لك من زاوية غير موفّقة وتعابير وجهك غريبة عجيبة. لكن قد تملك صورة أخرى تظهر فيها مشعًّا وأنت تفتح هديّة أو تضحك ملء رئتيك مع حبيبك. كلتا الصورتين انعكاس لك في جزء من الثانية، ولا يمثل أي منهما شخصك الكلّي.

لذلك، يصغي المعالجون النفسيّون ويقترحون ويدفعون ويوجّهون، وأحيانًا يداهنون مرضاهم، كي يحثّوهم على إظهار لقطات أخرى، كي ينقلوا خبراتهم عمّا يجري داخلهم ومن حولهم. فنعمل على ترتيب هذه اللقطات، بحيث يبدو جليًّا مع الوقت أن هذه الصور التي تبدو منفصلة تدور كلّها حول موضوع واحد، موضوع قد لا يكون في مجال نظر المريض عندما قرّر أن يأتي إلينا أولًا.

بعض اللقطات يكون مزعجًا، وخطف النظر إليها يذكّرني أن لكلّ منا جانبًا أسودَ. وثمّة لقطات أخرى ضبابيّة. فقد لا يتذكّر الناس الحوادث أو الحوارات التي جرت بوضوح، لكنّهم يتذكّرون بدقة لا متناهية الشعور الذي خلّفته عندهم. لذلك، يتعيّن على المعالجين النفسيّين ترجمة هذه اللقطات الضبابيّة،

وهم على دراية أن المرضى يحتاجون للمحافظة على بعض الغموض، لأن تلك اللقطات الأولى تساعد على تلميع صورة المشاعر المؤلمة التي قد تجتاح سلْمهم الداخلي. ومع مرور الوقت، يكتشفون أنّهم ليسوا في حالة حرب، وأن المسار الذي يقودهم نحو السلم هو السعي لعقد هدنة مع أنفسهم.

لهذا السبب، عندما يأتي الناس إلينا، نتخيّلهم في المستقبل. ولا نقوم بذلك في اليوم الأوّل وحسب، بل في كل جلسة، لأن تلك الصورة تتيح لنا أن نحمل لهم الأمل الذي لم يتمكّنوا بعد من تجنيده بأنفسهم، وتعطينا فكرة عن مسار العلاج.

سمعت يومًا أحدهم يصف الإبداع على أنه القدرة على التقاط جوهر مادّة ما، وجوهر مادّة أخرى مختلفة، والمزج بين الاثنين لخلق مادّة جديدة بالكامل. هذا ما يفعله المعالجون أيضًا. نأخذ جوهر اللقطة الأوّليّة وجوهر لقطة متخيّلة ونمزجهما ببعضهما لنخلق لقطة جديدة بالكامل.

لا تبارح هذه الصورة ذهني كل مرّة ألتقي فيها مريضًا جديدًا.

آمل أن يفعل ويندل هذا أيضًا، إذ في أولى تلك الجلسات، كانت لقطاتي، حسنًا، لا تحمل على الإطراء.

١٠

المستقبل هو الحاضر أيضًا

وصلت اليوم باكرًا إلى موعدي، لذا جلست في قاعة الانتظار عند ويندل ورحت أجول بنظري في الغرفة. اكتشفت أن قاعة انتظاره تشبه بخروجها عن المعتاد غرفة علاجه. فبدل الأثاث ذي المظهر الاحترافي واللوحات الفنّية المعتادة -ملصق مؤطّر لرسم تجريدي، أو ربّما قناع أفريقي- كانت اللمسات الجماليّة هنا عبارة عن مخلّفات يجدها المرء في منزل جدّته. حتّى إن رائحة العفن ترافقها. ففي إحدى الزوايا كرسيّا طعام رثّان عاليّا الظهر في قماش ذهبي مزركش، وبساط قديم بالٍ فوق سطح سجّادة بيج تمتد من الجدار إلى الجدار، وطاولة بوفيه مغطاة بمفرش مبقّع من الدانتيل يعلوه مناديل -نعم مناديل!- ومزهريّة من الورود الاصطناعيّة. وعلى الأرض بين الكراسي جهاز ضوضاء بيضاء، وأمامه، بدلاً من طاولة القهوة، ربّما ما كان يُستخدم على الأرجح كطاولة جانبيّة لغرفة معيشة، لكن اجتزئ جزء منها رميت عليه فوضى من المجلات. ثمّة حاجب ورقي قابل للطيّ يحمي منطقة الجلوس هذه من المسار المؤدي للدخول والخروج من مكتب ويندل، حتى يحظى المرضى ببعض الخصوصيّة، ولكن لا يزال بإمكانك الرؤية بوضوح من خلال فتحات مفاصل الحاجب.

أعلم أنّني لست هنا من أجل الديكور، لكنّني وجدت نفسي أتساءل: هل يمكن لأحد بهذا الذوق المقيت أن يساعدني؟ هل هذا انعكاس لأحكامه؟

(أخبرتني إحدى معارفي أنّها لم تستطع التركيز بل بقي عقلها مشتّتًا بفعل الصور الملتوية المعلّقة في مكتب معالجتها النفسيّة؛ لما لا تقوم بتسوية وضع اللوحات اللعينة؟).

أخذت أطرف بعيني لحوالى الخمس دقائق نحو أغلفة المجلّات – من تايمز، وبارنتس، وفانيتي فير– قبل أن يفتح باب غرفة العلاج وتخرج منه امرأة. مرّت مسرعة من وراء الحاجب، لكنّني تمكّنت في طرف الثانية الذي رأيتها فيها من أن أتنبّه إلى أنّها جميلة، حسنة الهندام، وباكية. ثم ظهر ويندل في قاعة الانتظار.

قال لي متوجّهًا إلى الرواق، لاستخدام الحمّام على الأرجح: «أحتاج لدقيقة».

وبينما جلست أنتظر، أخذت أفكّر بالسبب الذي جعل السيّدة الجميلة تبكي.

عندما عاد ويندل، أشار إليَّ أن أدخل مكتبه. ما من تردّد عند عتبة الباب هذه المرّة. توجّهت مباشرة إلى الموقع «أ»، بالقرب من النافذة، بينما توجّه هو إلى الموقع «ج» بالقرب من الطاولة الجانبيّة، وانطلقت على الفور.

بدأت قائلة: «كذا وكذا وكذا. ولو استطعت تصديق هذا، لكن الخليل قال كذا وكذا وكذا، فسألته عن كذا وكذا وكذا»؟

أو أقلّه، كنت متأكّدة أن ما أقوله هكذا يبدو لويندل. استمرّ الأمر على هذا النحو لفترة من الزمن. كنت قد أحضرت معي صفحات من الملاحظات لهذه الجلسة، مرقّمة ومذيّلة، وبالترتيب الزمني، تمامًا كما كنت أنظّم مقابلاتي عندما كنت صحافيّة قبل أن أصبح معالجة.

اعترفت لويندل أنّني ضعفت واتّصلت بالخليل وأنّه حوّل المكاملة إلى المجيب الآلي. واضطررت بكل إذلال للانتظار يومًا كاملًا ليعاود الاتصال بي، وأنا أعي جيّدًا أن آخر ما يودّ المرء القيام به هو الاتصال بالشريك الذي انفصل عنه والذي مع ذلك، لا يزال يتمسّك بالعلاقة بينهما.

فسارعت أقول مستبقة سؤاله التالي: «ربمّا ستسألني عمّا أردت الحصول عليه من اتّصالي به».

رفع ويندل حاجبه الأيمن – الحاجب الواحد نفسه، بحسب ما لاحظت، فتساءلت كيف بإمكانه القيام بذلك– لكن قبل أن يردّ عليّ، انطلقت أدلو بدلوي. أوّلًا، شرحت له أنني أردت من الخليل أن يقول لي إنّه اشتاق إليّ، وإن كل ما جرى كان خطأً كبيرًا. لكن بعد إزالة هذا «الاحتمال غير الوارد» (أضفت هذا حتّى يعلم ويندل أنّني أملك وعيًا ذاتيًّا، مع أنّني كنت أعتقد بأن الخليل سيخبرني أنّه أعاد التفكير بالموضوع)، أردت أن أفهم كيف وصلنا إلى هذه النقطة. لو أمكن لي أن أحصل على إجابات عن أسئلتي، لتوقّفت عن علك الانفصال في رأسي حدّ الغثيان، وأنا أدور في حلقة مفرغة من الإرباك. فأخبرت ويندل أن لهذا السبب، أخضعت الخليل لساعات طويلة من الاستجواب –أعني الحوار– حاولت فيها أن أفك طلاسم ما أدّى بحق الجحيم إلى انفصالنا المفاجئ.

ثم واصلت قراءة الاقتباسات الحرفيّة: «ثم قال، التواجد في حضرة ولد يحدّ من حركتي ويشتّت انتباهي. لن أتمكّن من قضاء ما يكفي من الوقت معك وحدك.

ثم أدركت أن الولد مهما كان عظيمًا، فأنا لن أريد يومًا أن أعيش مع أولاد ليسوا أولادي. فقلت له عندئذ: «لماذا أخفيت هذا كلّه عنّي؟». فأجابني: «لأنّني كنت بحاجة لأن أستوعب الأمر قبل أن أحسم أي شيء». وحين أردفت: «لكن ألا تعتقد بأنّه كان يفترض بنا أن نناقش هذا؟». ردَّ قائلًا: «ما الذي نناقشه؟ ثمة حل من اثنين هنا. إمّا أستطيع العيش مع طفل أو لا أستطيع، وليس باستطاعة أحد غيري أن يحلّ الأمر». وبينما كان دماغي على وشك الانفجار، أضاف: «أنا حقًّا أحبّك، لكن الحب لا يجترح المعجزات».

«حل من اثنين»! صرخت في وجه ويندل، وأنا ألوّح بالورقة في الهواء. كنت قد وضعت علامة بالقرب من هذه العبارة في ملاحظاتي. «حل من اثنين! إن كان حلًّا من اثنين، لماذا الدخول في علاقة تنطوي على واقع من اثنين منذ البداية»؟

أنا لا أحتمل وأعرف ذلك، لكن لا يسعني أن أتوقّف.

على مر الأسابيع القليلة التالية كنت أتوجّه إلى مكتب ويندل، وأعيد سرد تفاصيل حواراتي مع الخليل التي تدور في حلقة مفرغة (أقرّ بوجود الكثير من الحوارات) بينما يسعى ويندل إلى التدخّل لقول ما قد يفيد (إنّه ليس واثقًا كيف أن هذا يساعدني؛ أو أن الأمر ينطوي على شيء من المازوشية؛ أو أنّني أعيد تكرار القصّة نفسها على أمل الخروج بمحصّلة مختلفة). قال إنّني أريد من الخليل أن يشرح نفسه لي –وإنّه يقوم بشرح نفسه لي– لكنّني لا أنفك أعود إلى النقطة نفسها لأن هذا الشرح ليس ما أريد سماعه. كما لاحظ ويندل أنّني إن

كنت أدوّن كل هذه الملاحظات الوفيرة خلال الاتّصالات الهاتفيّة، فهذا يعني على الأرجح أنّني لم أتمكّن من الإصغاء للخليل، وإن كانت غايتي أن أكون منفتحة لتفهّم وجهة نظره، فيصعب القيام بهذا وأنا أحاول أن أثبت موقفًا بدل إجراء تفاعل جدّي. وأضاف أنّني أقوم بالأمر نفسه معه في الجلسات.

وافقته الرأي ثم عدت مباشرة للنق على الخليل.

في إحدى الجلسات، شرحت بالتفاصيل المملّة التدابير التي اتّخذتها لإعادة أغراض الخليل إليه. وفي جلسة أخرى، سألت مرارًا وتكرارًا، هل أنا المجنونة أم هو؟ (أجابني ويندل أن كلانا مجنون، الأمر الذي أثار حنقي). وقد تناولت جلسة أخرى تحليلًا لنوع الأشخاص الذي يقول: «أريد الزواج بك، لكن الزواج بك أنتِ من دون طفل». في هذه الجلسة، كنت قد أعددت رسمًا بيانيًّا عن الفروقات الجندريّة. يستطيع الرجل أن يقول: «لا أريد أن أضطر للنظر إلى اللّيغو»، و«لن أحب يومًا طفلًا ليس طفلي»، وينجو بفعلته. لكن أن تتفوّه امرأة بالأمر نفسه فقد تتعرّض للجلد.

كما أضفت بعض الملح والبهار على جلساتنا بتقارير عمّا اكتشفته بفعل مطاردتي اليوميّة عبر جوجل: النساء اللواتي لا بد من أن الخليل يواعدهنّ (استنادًا إلى قصص مفصّلة كنت أنسجها من علامات الإعجاب على وسائل التواصل الاجتماعي)؛ وكم هي رائعة حياته من دوني (استنادًا إلى تغريداته حول رحلات العمل التي يقوم بها)؛ وكيف أنّه ليس حتّى حزينًا على انفصالنا (لأنّه صوّر أطباق سلطة في المطاعم - كيف باستطاعته حتّى أن يأكل؟). كنت

مقتنعة أن الخليل قد انتقل سريعًا إلى حياته من بعدي من دون أي ضرر لحق به. وهذه لازمة لطالما سمعتها من الأزواج المطلّقين الذين أراهم، حيث إن طرفًا واحدًا يكافح بقوّة، بينما يبدو الطرف الآخر بخير، لا بل سعيدٌ بمواصلة حياته.

قلت لويندل إنّني، كهؤلاء المرضى، بحاجة للحصول على دليل على الجرح البليغ الذي أصابه. أريد أن أعلم، في النهاية، أنّني كنت على درجة من الأهمّية بالنسبة له.

فرحت أسأله مرارًا وتكرارًا: «هل أنا كنت مهمّة؟».

وواصلت على هذا النحو، أطلق العنان لنفسي بلا ضوابط، إلى أن ركلني ويندل في النهاية.

في أحد الصباحات، وبينما كنت أرغي وأرغي بالكلام حول الخليل، مال ويندل على حافّة كنبته، ثم وقف ومشى نحوي، وركل قدمي بخفّة بساقه الطويلة جدًّا. ثم عاد مبتسمًا إلى مقعده.

فبادرت إلى الصراخ بشكل تلقائي من غير أن يلحق بي أي أذى «آخ». كنت مذهولة. «ما كان هذا»؟

«حسنًا، يبدو وكأنّك تستمتعين بتجربة المعاناة، لذا فكّرت في أنّني قد أساعدك».

«ماذا»؟

شرح ويندل قائلًا: «ثمّة فرق بين الألم والمعاناة. لا بد لك من أن تشعري بالألم –فكلّنا يشعر بالألم بين الفينة والأخرى– لكن ليس بالضرورة أن تعاني

إلى هذه الدرجة. أنت لا تختارين الألم، بل تختارين المعاناة». وأضاف أن كل هذه المواظبة التي أواظبها، كل هذا الاجترار اللامتناهي والافتراضات المتكرّرة حول حياة الخليل، تضيف آلامًا إلى آلامي وتتسبّب بمعاناتي. لذلك، كان يرى أنّني لو كنت مصرّة على المعاناة على هذا النحو، فلا بد من أنّني مستفيدة منها في مكان ما. لا بد من أنّها تخدم هدفًا معيّنًا بالنسبة لي.

هل هذا صحيح؟

أخذت أفكّر بالسبب الذي يحملني على مطاردة الخليل بهوَس على جوجل، على الرغم من أنّني أعي جيّدًا الحالة المزرية التي أضع نفسي فيها. هل هي طريقة للبقاء على تواصل مع الخليل وروتينه اليومي، وإن كان من طرف واحد؟ ربّما. هل هي طريقة أخدّر بها نفسي حتّى لا أضطر إلى التفكير بواقع ما جرى؟ ممكن. هل هي طريقة لتجنّب ما يفترض بي أن أتنبّه له في حياتي لكنّني لا أريد ذلك؟...

في وقت سابق، كان ويندل قد أشار إلى أنّني حافظت على مسافة مع الخليل -فتجاهلت إشارات كان يمكن لها أن تخفّف من وطأة اعترافه- لأنّني لو تحقّقت منها، لكنت تنبّهت إلى أن الخليل قد تفوّه بشيء لا أريد سماعه. فرحت أقول لنفسي إن انزعاجه من الأطفال في الأماكن العامّة لا يعني شيئًا، ولا فرحته بالتسوّق لنا بدل حضور مباريات كرة السلّة التي يشارك فيها ابني، ولا عندما أخبرني كيف أن إنجاب الأطفال كان أمرًا أساسيًّا لزوجته السابقة، وليس له عندما كانا يعانيان مشاكل عقم، ولا أن أخاه وزوجته قد نزلا في

فندق عندما قدما لزيارته لأنه لم يرد ضجيج أطفالهم الثلاثة في منزله. ومع ذلك، لا هو ولا أنا ناقشنا يومًا مشاعرنا تجاه الأولاد بشكل مباشر. تصوّرت بما أنّه أب، فهذا يعني أنّه يحب الأولاد.

تطرّقت مع ويندل إلى قيامي بتجاهل بعض نواحي ماضي الخليل وتعليقاته ولغة جسده لإسكات المنبّه الذي لا بد من أنّه كان لينطلق لو تنبّهت في في تلك الفترة. والآن، بدأ ويندل يتساءل إن كنت أحاول أن أحافظ على مسافة بيني وبينه هو أيضًا، فلا أكترث سوى لملاحظاتي وأجلس بعيدًا عنه كي أحمي نفسي هنا أيضًا.

نظرت إلى الكنبة المتعامدة. ثم سألت من مقعدي تحت النافذة: «ألا يجلس غالبيّة الناس هنا». كنت متأكّدة من أن لا أحد يشاركه الكنبة نفسها، ممّا يطيح بالموقع «د». أمّا في ما يتعلّق بالموقع «ب» عند الزاوية القريبة منه، فمن يجلس على هذه المقربة من معالجه؟ مرّة أخرى، لا أحد.

لكن ويندل أجاب: «البعض يفعل».

«حقًّا؟ أين»؟

«في أي مكان هنا». وأشار ويندل بيده من حيث أجلس وصولًا إلى النقطة «ب».

فجأة، بدت المسافة بيننا شاسعة، لكنّني كنت ما زلت لا أصدّق أن الناس يجلسون على هذه المسافة القريبة من ويندل.

«إذا يدخل أي أحد إلى عيادتك للمرّة الأولى، يمسح الغرفة بنظره، ثم يرمي بنفسه هنا، مع أنّك ستجلس على بعد سنتمترات منه»؟

«نعم هذا ما يفعلونه». جاء رد ويندل بسيطًا. أخذت أفكّر بعلبة المحارم التي رمى بها ويندل إليّ، وكيف أنّه أبقاها على الطاولة على مقربة من الموقع «ب» لأن معظم الناس، وقد استوعبت الأمر الآن، لا بد من أنّهم يجلسون هناك.

«آه. هل أغيّر مكاني؟

رفع ويندل كتفيه. «الأمر يعود لك».

نهضت وجلست عند زاوية متعامدة مع ويندل. كان عليّ أن أميل بساقيّ جانبًا كي لا تلمس قدمي ويندل. لاحظت جذورًا رماديّة اللون في شعره الداكن. والمحبس في إصبعه. تذكّرت أنّني طلبت من كارولين أن تحيلني -أو تحيل «صديقي»- إلى معالج ذكر متزوّج، لكنّني بينما أصبحت هنا، أدركت كم إن الأمر لا يهم فعلًا. فهو لم ينحز إليّ ولا أعلن أن الخليل معتل اجتماعيًّا.

رتّبت الوسائد في محاولة منّي كي أجد راحة في جلستي. بدا الأمر غريبًا. نظرت إلى ملاحظاتي، لكنّني لم أعد مهتمّة بقراءتها الآن. شعرت وكأنّني مكشوفة، وأحسست برغبة ملحّة بالهرب.

«لا أستطيع الجلوس هنا».

سألني ويندل عن السبب، فأجبته أنّني لا أعلم.

فأجابني في ما بدا اعترافًا منه: «ألّا تعلمي أنها انطلاقة جيّدة؟». قضيت الكثير من الوقت أحاول أن أفهم مآل الأمور، أبحث عن إجابات، لكن لا بأس إن كنت لا أعلم.

صمت كلانا لفترة من الزمن، فنهضت وابتعدت قليلًا، إلى نصف المسافة تقريبًا بين الموقعين «أ» و«ب». أحسست بأنّني أستطيع التنفّس مجدّدًا.

تذكّرت عبارة لفلانري أوكونور مفادها أن «الحقيقة لا تتغيّر بحسب قدرتنا على هضمها». ما الذي أحمي نفسي منه؟ ما الذي لا أريد لويندل أن يراه؟

كنت طوال الوقت أعيد لويندل أنّني لا أريد أن يصيب الخليل أي مكروه – مثل أن تسدّد له عشيقته التالية ضربة قاضية– بل جلّ ما أريده هو استعادة علاقتنا. قلت بالفم الملآن إنّني لا أريد الانتقام، ولا أكره الخليل، ولست غاضبة، إنّما مربَكة ليس إلّا.

أخذ ويندل يستمع إليّ، لكنّه اعترف أنّه لا يصدّقني. كنت بطبيعة الحال أسعى للانتقام، وأكره الخليل، وغاضبة.

شرح لي قائلًا: «ليس بالضرورة أن تتوافق مشاعرك مع ما ترينه الصواب. فهي قائمة بغضّ النظر عن هذا الصواب لذلك، ما عليك إلّا الترحيب بها، لأنّها قد تخفي في طيّاتها أدلة بالغة الأهمّية».

كم مرّة قلت لمرضاي أمرًا مشابهًا؟ لكن هنا أشعر وكأنّني أسمع هذا للمرّة الأولى. لا تحكم على مشاعرك، بل لاحظ وجودها وحسب. استخدمها كخارطة طريق لك. لا تخشى الحقيقة.

لقد وجد أصدقائي، وعائلتي، مثلي أنا، صعوبة في التفكير في احتمال أن يكون الخليل رجلًا محترَمًا قد أصابه الارتباك والضياع. عوضًا عن ذلك، هو إمّا أناني أو كاذب. كما أنّهم لم يفكّروا يومًا، أنّه على الرغم ممّا قاله الخليل لنفسه من أنّه لا يستطيع العيش مع ولد، إلّا أنّه ربّما لا يستطيع العيش معي أيضًا. ربّما أذكّره كثيرًا بأهله، أو بزوجته السابقة، أو بالمرأة التي ذكرها مرّة وقد تسبّبت له بجرح بالغ في الجامعة، مع أنّه ليس واعيًا للأمر. ولا أنسى أنّه أسرّ لي في وقت سابق من علاقتنا: «اتّخذت قرارًا ألّا أخوض تجربة مماثلة بعد ذلك في حياتي». طلبت منه أن يشرح لي أكثر، لكنّه لم يرغب بالتحدّث عن الأمر، فامتنعت أنا عن الإصرار، في تواطؤ واضح مع عدم رغبته تلك.

لكن مع ذلك، كان ويندل يطلب منّي أن أنظر إلى الطرق التي كان يتجنّب فيها واحدنا الآخر عبر الاختبار وراء الرومانسية والمزاح والتخطيط لمستقبلنا. ها أنا الآن أعيش ألمًا ما بعده ألم، أخلق معاناتي بنفسي، بينما يحاول معالجي النفسي حرفيًّا أن يعيدني إلى رشدي.

بدّل من ساقيه المرفوعة الواحدة على الأخرى، من اليمنى فوق اليسرى، إلى اليسرى فوق اليمنى، في حركة يقوم بها المعالجون النفسيّون عندما تكون أقدامهم على وشك أن تغطّ في سباتها. كان جورباه المقلّمان يتلاءمان مع سترته اليوم، كما لو أنّه اشتراهما طقمًا واحدًا. أشار بذقنه إلى الأوراق التي أحملها بين يديّ. «لا أعتقد أنّك ستحصلين على الإجابات التي تسعين وراءها من هذه الملاحظات».

خطرت في بالي عبارة أنت تحزنين على أمر أكبر من ذلك، كما لو كانت كلمات أغنية تدور وتدور في ذهني من غير أن أتمكّن من زعزعتها. فقلت له في ما يشبه الإصرار: «لكن لو لم أتكلّم عن الانفصال، فلن أجد ما أتكلّم عنه».

لوى ويندل برأسه قليلًا: « سيكون بإمكانك عندئذ التكلّم عن الأمور المهمّة».

أنصتّ إليه، لكن ذلك لا يعني أنّني أوافقه الرأي. كلّما أوحى ويندل بأن ما أمرّ به هو أكبر من الخليل، تجدني أصدّه، إذ أشكّ في أنّه يعدّ العدّة لأمر ما. غالبًا ما تكون الأمور التي نحتجّ عليها هي نفسها الأمور التي نحتاج للنظر إليها.

«ربّما»، أجبته. لكنّني بدأت أشعر ببعض التوتر. «الآن أشعر بأنّني أحتاج لأن أكمل إخبارك ما قاله لي الخليل. هل يمكنني أن أضيف أمرًا واحدًا آخر؟».

أخذ نفسًا عميقًا، ثم توقّف متردّدًا، كما لو أنّه كان على وشك أن يقول أمرًا ما، ثم عدّل عن الفكرة مكتفيًا بالإجابة: «بالطبع». لقد دفع بي ما فيه الكفاية، وهو يعلم ذلك. لقد أخذ منّي دوائي –التكلّم عن الخليل– لدقيقة كاملة، لذلك، بتّ بحاجة لجرعة أخرى.

بدأت أقلّب الصفحات، من غير أن أتذكّر أين وصلت. فأخذت أمسح بنظري الملاحظات لأرى الاقتباس اللعين الذي يفترض بي أن أشاركه به تاليًا، لكن العلامات النجميّة لا تعد ولا تحصى، والملاحظات تبدأ ولا تنتهي، وأستطيع أن أشعر بثقل عينيّ ويندل عليّ. تساءلت بما قد أفكّر لو جلس أحد مثلي في غرفة علاجي. في الواقع، أنا أعلم جيّدًا بما قد أفكّر. كنت لأفكّر

بالشارة اللمّاعة التي وضعها زميلي داخل ملفات العمل: ثمّة قرار متواصل يفترض اتّخاذه ويقوم على تفادي الألم، أو تحمّله، وبالتالي تعديله.

وضعت الملاحظات جانبًا. نظرت إلى ويندل وسألته: «حسنًا. ما الذي أردت قوله؟»

شرح ويندل أن ألمي يبدو وكأنّه في الحاضر، لكنّه في الواقع في الماضي والمستقبل على حد سواء. يتطرّق المعالجون النفسيّون كثيرًا إلى كيفيّة تأثير الماضي على الحاضر، كيف أن ماضينا أو تاريخنا يؤثر على الطريقة التي نفكّر فيها، أو نشعر بها أو نتصرّف على أساسها، وكيف في لحظة ما من عمرنا، يتعيّن علينا أن نتخلّى عن الهوامات التي تدفعنا إلى خلق ماضٍ أفضل. فلو لم نتقبّل مبدأ غياب أي إمكانيّة للإعادة، تمامًا كما استحالة أن ندفع أهلنا أو أقاربنا إلى إصلاح ما حصل قبل سنوات خلت، فسيبقينا ماضينا عالقين في شباكه. لذلك، يعتبر تغيير علاقتنا بالماضي جوهر العلاج. لكنّنا قلّما نتكلّم أيضًا عن كيفيّة تأثير علاقتنا بالمستقبل على الحاضر. فقد يكون مفهومنا عن المستقبل بمثابة حاجز يقف سدًّا منيعًا أمام التغيير تمامًا كما هو مفهومنا عن الماضي.

في الواقع، بحسب ما واصل ويندل، خسرت أكثر من علاقتي مع الحاضر. لقد خسرت علاقتي مع المستقبل. نميل إلى الاعتقاد بأن المستقبل يحدث لاحقًا، لكنّنا نخلقه في أذهاننا كل يوم. وعندما يتداعى الحاضر، ينسحب الأمر على

المستقبل الذي ربطناه به. وسلب المرء مستقبله لهو أمّ التقلّبات المفاجئة في الحبكة.

لكن لو قضينا حاضرنا ونحن نحاول إصلاح الماضي أو السيطرة على المستقبل، فسنبقى عالقين في مكاننا، في حالة دائمة من الندم. بينما كنت أتعقّب الخليل على جوجل، كنت أشاهد مستقبله ينكشف أمامي وأنا جامدة في الماضي. لكن إن عشت الحاضر، فسيتعيّن عليّ تقبّل خسارة مستقبلي.

هل أستطيع أن أجلس وأتقبّل الألم، أم أريد أن أعاني؟

«إذًا، أعتقد أنّه عليّ التوقّف عن التحقيق مع الخليل – وتعقّبه على جوجل».

وابتسم لي ابتسامة متسامحة، كما يبتسم المرء عندما تعلن له مدخّنة من الطراز الرفيع أنّها قرّرت الإقلاع دفعة واحدة عن التدخين، من غير أن تدرك كم هي طموحة في قرارها هذا.

أجبته في تراجع جليّ: «أو أقله المحاولة. قضاء وقت أقل في تعقّب مستقبله، ووقت أكثر في التفكير في حاضري».

أومأ ويندل برأسه إيجابًا، ثم ربّت على ساقه مرّتين ووقف. انتهت الجلسة لكنّني أردت البقاء.

أشعر وكأنّنا بدأنا للتو.

١١

وداعًا هوليوود

في الأسبوع الأول من عملي في شبكة أن بي سي، أوكلت إليَّ مهمّة برنامجين كانا سينطلقان حديثًا: مسلسل إي آر، وهو عبارة عن سلسلة طبّية دراميّة، ومسلسل فريندز، وهو مسلسل كوميدي. سرعان ما ستؤدي هذه المسلسلات إلى دفع الشبكة إلى المرتبة الأولى واحتلالها الصدارة وهيمنتها على سهرات الخميس لسنوات كثيرة قادمة.

كان يفترض بالمسلسلين أن يعرَضا في فصل الخريف، في دورة تجري بسرعة أكبر من عالم الأفلام. فخلال أشهر قليلة، استُقدم الممثّلون وطواقم العمل، وأقيمت مواقع التصوير وبدأ الإنتاج. كنت في الغرفة نفسها عندما حضرت جنيفر أنيستون وكورتني كوكس لتجربة الأداء لأدوار البطولة في فريندز. وفكّرت مطوّلًا ما إذا كان يفترض بشخصية جوليانا مارغيليس في إي آر أن تموت في نهاية الحلقة الأولى، وكنت في موقع التصوير مع جورج كلوني قبل أن يعي أحد كم سيجعله المسلسل مشهورًا. وهكذا، مدّتني هذه الوظيفة الجديدة بطاقة كبرى، فبتّ أشاهد التلفاز بشكل أقل في المنزل. كنت أعمل في قصص أعشقها مع زملاءِ عمل يعشقون تلك القصص مثلي، فشعرت بأنّني أرتبط من جديد بعلاقة مع عملي.

في أحد الأيّام، اتّصل كتّاب مسلسل إي آر بقسم طوارئ محلّي لطرح بعض الأسئلة الطبّية، فصادف أن أجاب على الاتّصال طبيب اسمه جو. بدا وكأن الأمر «قسمة ونصيب» إذ إلى جانب شهادته الطبّية، كان جو حائزًا على ماجستير في صناعة الأفلام.

عندما عرف الكتّاب خلفيّة جو، بدأوا يستشيرونه بشكل منتظم. وسرعان ما وظّفوه مستشارًا تقنيًّا للتخفيف من حدّة المشاهد الصادمة التي صمّمت بدقة بالغة، وتعليم الممثّلين كيفيّة لفظ المصطلحات الطبّية، وجعل الإجراءات تبدو على أكبر قدر من الدقّة (التخلّص من الحقن؛ أو مسح البشرة بالكحول قبل البدء بحقن الوريد؛ أو تثبيت عنق المريض بهذه الوضعيّة بينما يتم إدخال أنبوب التنفس). وكنّا بالطبع نتخلّى عن القناع الجراحي الذي يفترض بالشخصيّات وضعه، لأن الجميع كان يريد رؤية وجه جورج كلوني.

كان جو في موقع التصوير أمثولة في الكفاءة والهدوء، وهي الصفات نفسها التي خدمته في غرفة الطوارئ الفعليّة. فكان خلال فترات الاستراحة، يتكلّم عن المرضى الذين عاينهم مؤخّرًا، وكنت أتطلّع للإصغاء إلى كل تفصيل. يا لها من قصص! فكّرت. سألت جو مرّة إن كان بإمكاني أن أزوره في عمله – »للبحث»، بحسب ما شرحت له، فعرض عليّ الدخول إلى قسم الطوارئ، حيث رحت أتبعه برداء فضفاض مستعار خلال دوام عمله.

شرح لي مرّة عندما وصلت عصر يوم سبت ولم أجد حركة ملحوظة: «لا يبدأ السائقون الثملون وضحايا إطلاق نار العصابات بالتوافد قبل حلول الظلام».

وهكذا، سرعان ما بدأنا ننتقل من غرفة إلى أخرى، ومن مريض إلى آخر، بينما أحاول التركيز على الأسماء والبيانات والتشخيصات. وفي غضون ساعة واحدة، شاهدت جو يقوم بعمل ثقب أسفل الظهر، وينظر داخل رحم امرأة حبلى، ويمسك بيد أم لتوأمين تبلغ التاسعة والثلاثين من عمرها، علمت لتوّها أن نوبات الصداع النصفي التي تعانيها هي في الواقع ورم دماغي.

«كلّا، ألا تفهم، نحن بحاجة للمزيد من دواء الصداع النصفي، ليس إلّا»، كان جوابها الوحيد -وسرعان ما تراجع الإنكار أمام موجة من الدموع-. انسحب زوجها للتوجّه إلى الحمام، لكنّه تقيّأ على طول طريقه. للحظة واحدة، تخيّلت هذا المشهد الدرامي على التلفاز -في غريزة متأصّلة عندما تترافق وظيفتك مع قصص مشابهة- لكنّني أحسست وكأن إيجاد مادة تلفزيونيّة ليس السبب الوحيد لوجودي هنا. أحسّ جو بالأمر نفسه أيضًا. واصلت زيارة قسم الطوارئ، أسبوعًا بعد آخر.

في إحدى الأمسيات، بعد مرور أشهر قليلة، قال لي جو بينما كنا ننظر معًا إلى صورة بالأشعة السينيّة، وهو يشير لي إلى حيث الكسر: «تبدين أكثر اهتمامًا بما نقوم به هنا من عملك اليومي». ثم أضاف بعد تفكير، «تعلمين أنّه لا يزال بإمكانك ارتياد كلّية الطب».

«كلّية الطب؟» نظرت إليه كما لو مسّه جنون. كنت في الثامنة والعشرين من عمري وقد درست الفرع الأدبي في الثانوية. صحيح أنّني كنت بارعة في مسابقات الرياضيّات والعلوم، لكن خارج المدرسة، ولطالما جذبني عالم

الكلمات والقصص. والآن فإن وظيفتي في شبكة «أن بي سي» ممتازة وأذكّر نفسي كل يوم كم أنا محظوظة لفوزي بها.

ومع ذلك، ما انفككت أتسلّل من جلسات التصوير لأعود إلى قسم الطوارئ -ليس مع جو وحسب-، لكن مع أطبّاء آخرين سمحوا لي أن أتبعهم كظلّ لهم. كنت أدرك أن تواجدي هنا قد انتقل من البحث إلى الهواية، ما المشكلة في ذلك؟ ألا يملك الجميع هوايات؟ وحسنًا، طبعًا، ربّما أمسى قضائي الوقت في قسم الطوارئ يضاهي هوَسي بمشاهدة التلفاز مساء كل ليلة عندما مللت عملي في مجال الأفلام. مجدّدًا، ما المشكلة في ذلك؟ أنا بالطبع لن أتخلّى عن هذا كلّه للبدء من جديد في كلّية الطب. فضلًا عن ذلك، لا أشعر بالملل من عملي في شبكة أن بي سي.

لكنّني شعرت وكأن شيئًا حقيقيًّا وأكبر وذا معنى أكثر عمقًا يدور في قسم الطوارئ، ولا يمكن أن يحصل بالزخم نفسه على شاشة التلفاز. ويمكن لهوايتي أن تسد تلك الفراغات، فهذا ما يبتغيه المرء من هواياته.

لكن أحيانًا، كنت أقف في قسم الطوارئ، وفي خضم المعمعة، أدرك كم أشعر بأنّني في منزلي، فأتساءل أكثر فأكثر إن كان جو على حق.

وسرعان ما قادتني هوايتي خارج قسم الطوارئ إلى جناح العمليّات العصبيّة. وكانت الحالة التي دعيت إلى حضورها لرجل في مقتبل العمر يعاني ورمًا على الأرجح حميدًا في الغدّة النخاميّة، ولكن لا بد من إزالة الورم للحؤول دون ضغطه على أعصاب الجمجمة. وقفت فوق رأس السيد سانشيز، أحدّق في

جمجمته، وأنا أرتدي المئزر والقناع والحذاء الرياضي المريح. بعد نشر العظام (باستخدام آلة مثل تلك التي قد تشتريها من متجر هوم ديبوت)، قام الجرّاح وفريق عمله بعناية مطلقة بسحب اللفافة البطنيّة، طبقة تلو الأخرى، إلى أن وصلوا إلى دماغه العاري.

أخيرًا، ها هو. يشبه تمامًا الصور التي رأيتها في كتاب الليلة السابقة، لكن بينما وقفت هناك، ودماغي أنا على بعد خطوات من دماغ السيد سانشيز، أحسست بنوع من الذهول. كل ما يجعل هذا الرجل هو نفسه - من شخصيّته، إلى ذكرياته وتجاربه، وما يحب وما يكره، ومن أحب ومن خسر، ومعرفته وقدراته- موجود في هذا العضو الذي لا يزيد وزنه على الكيلوغرام ونيّف. تفقد ساقًا أو كلية، ولا تزال أنت، لكن افقد جزءًا من دماغك -أو افقد عقلك بكل ما للكلمة من معنى- من تصبح عندئذ؟

تملّكتني فكرة ملتوية: ها أنا أدخل في رأس أحدهم! لطالما حاولت هوليوود الدخول في رؤوس الناس عبر الأبحاث حول السوق والإعلانات، لكن ها أنا هناك فعليًّا، في عمق أعماق جمجمة هذا الرجل. تساءلت إن كانت هذه الشعارات التي ما انفكّت الشبكة تلاحق بها مشاهديها قد تمكّنت يومًا من بلوغ هدفها: هذا مشهد من المشاهد التي لا تفوّت على التلفاز!

وبينما كانت تتناهى إلى مسامعي الموسيقى الكلاسيكية التي كانت تعزف بهدوء في الخلفيّة، وجرّاحا أعصاب يعملان على إزالة الورم، يضعان بكل عناية

أجزاء منه على صينيّة معدنيّة، أخذت أفكّر بمواقع التصوير المحمومة في هوليوود وما يتخلّلها من فوضى وأوامر.

«هيّا يا جماعة! فلنبدأ!». قد يُنقل ممثّل سريعًا عبر ممر وهو على حمّالة، وملابسه مخضّبة بالسائل الأحمر، لكن أحدهم قد لا يستدير عند الزاوية سريعًا. فيصرخ المخرج عندئذ: «سحقًا! بالله عليكم يا جماعة، دعونا نحسن الأمر هذه المرّة!» ويهرع رجال مدجّجون بالكاميرات ومعدّات الإضاءة في مشهد جنوني جديد. أتنقّل ببصري فأرى منتجًا يرمي بحبّة في فمه – أهي تايلينول أو كزاناكس أو بروزاك؟– ثم يبتلعها مع المياه الغازيّة، قبل أن يتنهّد قائلًا: «سأصاب بذبحة قلبيّة إن لم ننفّذ هذا المشهد اليوم. أقسم أنّني سأموت».

في غرفة العمليّات مع السيد سانشيز، ما من صراخ، ما من أحد يشعر وكأن شريانه التاجي على قاب قوسين أو أدنى من الانفجار. حتّى إن السيد سانشيز نفسه، برأسه المنشور المفتوح، يبدو أقل توجّسًا من أولئك الناس في موقع التصوير. فبينما كان الفريق الجراحي يعمل، تتناهى إلى مسامعك « رجاء» و«شكرًا» تذيّل أو تفتتح كل طلب، ولو لم يكن في حضرة الدم الذي يتدفّق بشكل متواصل من رأس رجل ليصبّ في كيس بالقرب من قدمي، لخلت نفسي قد أخطأت المكان وبت في موقع من نسج خيالٍ. كان خيالًا بشكل أو بآخر. فقد كان أكثر واقعيّة من أي شيء آخر رأيته في حياتي، وفي الوقت عينه، على بعد مجرّات وكواكب ضوئيّة ممّا كنت أعتبره حياتي الفعليّة في هوليوود، المكان الذي لم أكن أنوي مغادرته البتّة.

لكن بعد أشهر قليلة، تغيّر كل شيء.

كنت أتبع طبيبًا في قسم الطوارئ في مستشفى في إحدى الضواحي يوم أحد. وبينما كنّا نقترب من ستارة، أخذ يفيدني بالحالة قائلًا: «امرأة في الخامسة والأربعين تعاني مضاعفات من السكّري». أزاح الستارة فرأيت امرأة مستلقية على اللوح تحت غطاء. وفجأة بلغت أنفي الرائحة، في هجوم عدواني، حتّى لأحسست أنّني على وشك أن يغمى عليّ. لم أستطع تحديد الرائحة إذ لم يسبق لي أن شممت شيئًا مشابهًا مثيرًا للغثيان من قبل. هل تغوّطت؟ هل تقيّأت؟

لم أرَ أيّ إشارة لأي من هذا، لكن الرائحة قد أصبحت من الشدّة بحيث شعرت بأن الغداء الذي تناولته قبل ساعة قد ارتجع وبلغ حلقي، فابتلعت بقوّة أدفعه إلى الأسفل. تمنّيت ألّا تتمكّن من رؤية الشحوب الذي لا بد من أنّه حلّ على وجهي، وألّا تشعر بحالة الغثيان التي تعتمل في أمعائي. أخذت أفكّر: ربّما الرائحة منبعثة من السرير المجاور هناك. ربّما لو انتقلت إلى ذلك الجانب من الغرفة، لن أحس بها بهذه الشدّة. بدأت أركّز على وجه المرأة – لها عينان سائلتان، ووجنتان ضاربتان إلى الحمرة، وخصل شعر عالقة على جبينها المتعرّق–. كان الطبيب يطرح عليها أسئلة، وجلّ ما أفكّر به أنا كيف له أن يتنفّس.

فكنت أحاول أنا أن أحبس نفسي طوال الوقت، لكن لا بد لي من إخراج الهواء.

حسنًا، قلت لنفسي، عليّ بها.

تنشّقت بعض الهواء لكن الرائحة انقضّت على جسدي. استندت إلى الجدار، أنظر بينما يرفع الطبيب الغطاء الذي يغطّي ساق المرأة. لكن ما من أجزاء سفليّة للساقين هنا. لقد تسبّب داء السكّري بالتهاب حاد في الأوعية الدمويّة، وكل ما تبقّى كان ساقان مبتورتان عند الركبتين. كانت إحداها تعاني الغرغرينا، ولم يكن بوسعي أن أقرّر ما إذا كان مشهد هذا الجذع الملتهب، المسودّ والعفن كما لو كان فاكهة مهترئة، هو أكثر سوءًا من رائحته.

كانت المساحة ضيّقة، فاقتربت من رأس المرأة، أبعد ما يمكنني عن الجزء الملتهب، عندما وقع ما لم يكن في الحسبان. هذه المرأة أخذت بيدي وابتسمت لي كما لو أنّها تقول، أعلم كم إن المشهد قاسٍ، لكن لا بأس. ومع أنّه كان يفترض بي أنا أن أمسك بيدها، ومع أنّها هي من تفتقد لطرف وتعاني التهابًا حادًّا، إلّا أنّها كانت تطمئنني. ومع أن هذه الحادثة كانت لتتحوّل مشهدًا عظيمًا في مسلسل إي آر، إلّا أنّني في هذا الجزء من الثانية على وجه التحديد، أدركت أنّني لن أعمل في هذا البرنامج مطوّلًا.

سأدخل كلّية الطب.

ربّما ليس هذا سوى سبب متهوّر يدفعني إلى تغيير مهنتي – واقع أن هذه الغريبة الجميلة بنصف ساق تمسك بيدي بينما أبذل جهدي كي لا أتقيّأ– لكن شيئًا ما يعتمل في داخلي، لم يسبق لي أن شعرت به من قبل في أي من الوظائف التي عملت بها في هوليوود. ما زلت أحب التلفزيون، لكن ثمّة ما

أجده في القصص الحقيقيّة التي أختبرها شخصيًّا، يجذبني ويجعل القصص المتخيّلة تبدو هزيلة. فمسلسل فريندز يتناول جماعة من البشر، لكنّهم مزيّفون. في المقابل، يتناول مسلسل إي آر الحياة والموت، لكن قصصه خياليّة. وعوض أن آخذ هذه القصص التي بتّ شاهدة عليها وأقولبها في عالمي في الشبكة، أردت الحياة الحقيقيّة -الأشخاص الحقيقيّون- أن تكون عالمي.

بينما كنت عائدة من المستشفى إلى منزلي في ذلك اليوم، لم أكن أملك أدنى فكرة عن كيفيّة إنجاز ذلك أو متى، أو أي نوع من القروض لكلّية الطب يمكن أن أحصل عليها، أو حتّى إن كان يمكن لي أن أحصل بالمطلق على قرض. لم أكن أدري كم من حصص العلوم عليّ أن أحضر كي أستوفي الشروط وأستعد لامتحان كلّية الطب، أو أين يمكن لي أن آخذ هذه الصفوف، بما أنّني تخرّجت من الجامعة قبل ستة أعوام.

لكن بطريقة ما، قرّرت أن هذا ما سيحصل، هذا ما سأعمل على تحقيقه، ولا يمكن لي القيام بالأمر بينما أعمل ستين ساعة في الأسبوع على القناة الأساسية.

١٢

مرحبًا بكم في هولندا

بعد أن علمت جولي أنّها تحتضر، أرسلت لها صديقتها المقرّبة دارا مقالة شهيرة بعنوان «مرحبًا بكم في هولندا»، في محاولة للتخفيف عنها. كتبت المقالة إميلي بيرل كينغسلي، وهي أم لطفل يعاني متلازمة داون، تناولت فيها تجربة انقلاب توقّعات حياتك رأسًا على عقب:

عندما تكون على وشك أن ترزق بطفل، يشبه الأمر التخطيط لرحلة مذهلة - إلى إيطاليا على سبيل المثال-. تشتري عددًا من الكتب التوجيهيّة وتعدّ مخطّطات رائعة. المدرج الروماني. متحف مايكل أنجلو. رحلات الجندول في البندقية. وقد تتعلّم عبارات قليلة بالإيطاليّة. باختصار، الأمر كلّه بالغ الإثارة.

بعد أشهر من الاستعدادات، يأتي أخيرًا اليوم الموعود. توضّب أمتعتك وتنطلق. وبعد ساعات معدودة، تحط الطائرة. تأتي المضيفة وتقول: «مرحبًا بكم في هولندا».

فتصرخ أنت: «هولندا؟!؟ ماذا تعنين بهولندا؟؟ أنا طلبت السفر إلى إيطاليا! يفترض بي أن أكون في إيطاليا. لقد حلمت طوال حياتي بالسفر إلى إيطاليا».

لكن طرأ تغيير في مسار الرحلة. لقد حطّت في هولندا وعليك أن تبقى هناك.

الأهم أنّهم لم يأخذوك إلى مكان مريع ومقيت وقذر، ملؤه الأوبئة والجوع والأمراض. إنّه مكان مختلف ليس إلّا.

لذا عليك أن تخرج وتشتري كتب أدلّة جديدة. وعليك أن تتعلّم لغة جديدة. وستلتقي بمجموعة جديدة من الناس لم يسبق لك أن التقيت بهم.

إنّه مكان مختلف ليس إلّا. يجري بوتيرة أكثر بطءًا من إيطاليا، ويقع تحت الأضواء بشكل أقل من إيطاليا. لكن بعد أن تقضي وقتًا هناك، وتلتقط أنفاسك، تنظر من حولك... وتشرع تلاحظ أن في هولندا طواحين... وفي هولندا زهور توليب. وفي هولندا رامبرانت أيضًا.

لكن جميع من تعرفهم منهمك بالعودة من إيطاليا والذهاب إليها... وكلّهم يتبجّحون متكلّمين عن الوقت الرائع الذي قضوه هناك. أمّا أنت، فستكمل ما تبقّى من حياتك وأنت تقول «نعم، كان يفترض بي أن أكون هناك. هذا ما خطّطت له».

ولن يختفي أبدًا، أبدًا، الألم الذي يخلّفه هذا الشعور، أبدًا... لأن خسارة هذا الحلم لهي خسارة جد ملحوظة.

لكن... لو قضيت حياتك تنتحب واقع أنّك لم تذهب إلى إيطاليا، فقد لا تكون يومًا حرًّا لتستمتع بالخصائص المميّزة جدًّا والجميلة جدًّا... في هولندا.

أثارت مقالة «مرحبًا بكم في هولندا» غضب جولي. ففي النهاية، ليس ثمّة ما هو مميّز أو جميل في سرطانها. لكن دارا، التي عانى ابنها درجة حادّة من التوحّد، قالت إن جولي لا تفقه لب الموضوع. فهي وافقتها الرأي على أن تشخيصها مدمّر وغير عادل، لا بل هو تحوّل كامل في المسار الذي كان يفترض بحياتها أن تسلكه. لكنّها لم تكن تريد لجولي أن تقضي ما تبقّى لها من وقت –ربّما

يصل إلى حد السنوات العشر- تفتقد ما لا تزال تملكه وهي على قيد الحياة: زواجها. عائلتها. عملها. لا تزال تستطيع الاستفادة من هذه الجوانب في هولندا.

وما كان من جولي إلّا أن فكّرت، اذهبي إلى الجحيم.

وأيضًا، أنتِ على حق.

لأن دارا تعلم جيّدًا.

كنت قد سمعت أخبار دارا من جولي، بالطريقة نفسها التي أسمع بها أخبار جميع الأصدقاء المقرَّبين لمرضاي. فكنت أعلم من جولي أن متى بلغت دارا شفا الهاوية، اتّصلت بجولي محبطة، لا سيّما أن اتّصالها هذا، يكون نتاج القلق والحزن الذي تآكلها، بعد أن قام ابنها بضرب رأسه بالجدار، وبعد أن تملّكته نوبات غضب، وبعد أن عجز عن إجراء حوار أوعجز عن تناول الطعام بنفسه وقد بلغ من العمر أربع سنوات، فضلًا عن أنّه يحتاج لجلسات أسبوعيّة متكرّرة استحوذت على الجزء الأكبر من حياتها من غير أن يبدو أنّها تحدث فرقًا. وإذا بجولي تقرّ بعد أن شرحت غضبها الأساسي من دارا: «الآن، أنا أشعر بالخجل ممّا سأبوح به. لكن عندما رأيت ما تعانيه دارا مع ابنها، بات خوفي الأكبر أن أعيش تجربتها نفسها. أحبّها كثيرًا، وقد شعرت وكأن أي أمل بالحياة التي أرادتها قد ذهب أدراج الرياح».

عقّبت قائلة: «كما تشعرين الآن».

أومأت جولي برأسها إيجابًا.

أخبرتني أنّه لفترة طويلة من الزمن، كانت دارا تقول: «أنا لم أطلب هذا!»، وتجدول كافة الطرق التي تغيّرت فيها حياتها إلى الأبد. لن تستمتع يومًا هي وزوجها بالعناق والتنقل بالسيّارة وقراءة قصص ما قبل النوم. لن يشهدا على ابنهما يترعرع معهما ليتحوّل إلى راشد مستقلّ. تنظر دارا إلى زوجها، بحسب ما أخبرت جولي، وتفكّر، إنّه أب رائع لابننا، لكنّها لا يسعها أن تتأمّل الأب الرائع الذي كان ليكونه مع ولد يتفاعل بشكل طبيعي معه. لا يسعها أن تتخلّص من الحزن الذي يخيّم عليها عندما تسمح لنفسها بأن تفكّر بنوع التجارب التي لن يتمكّنا من خوضها مع ابنهما، أبدًا.

كانت دارا تشعر بالأنانيّة والذنب من حزنها، وشعورها هذا يستند أوّلًا إلى رغبتها في أن تكون حياة ابنها أكثر سهولة لمصلحته هو، وأن يتمكّن من العيش حياة كاملة مع أصدقاء له وأحبّاء وزملاء عمل. شعرت وكأن الألم والحسد يتملّكانها عندما كانت تشاهد أمّهات أخريات يلعبن مع أطفالهن في الحديقة العامّة، مع الإشارة إلى أنّه في تلك اللحظات، كان ابنها يفقد السيطرة على نفسه فيُطلب منهما المغادرة. وكان يؤسفها أن ابنها سيواصل مواجهة حالات التجنّب تلك بينما يكبر، كذلك الأمر بالنسبة إليها. وما كان من النظرات التي تتلقّاها من الأمّهات الأخريات، أولئك اللواتي منّ الله عليهن بأطفال نموذجيين يعانون مشاكل نموذجيّة، إلّا أن زاد من إحساسها بالعزلة.

غالبًا ما اتّصلت دارا بجولي تلك السنة، وفي كل اتّصال كانت تبدو أكثر يأسًا من الاتصال الذي سبق. استُنزفت مادّيًا ومعنويًّا وعمليًّا، فاتخذت مع

زوجها قرارًا بعدم إنجاب ولد آخر- إذ كيف لهما أن يتحمّلا التكاليف المادّية ويعطيا المزيد من وقتهما، وماذا لو عانى هذا الطفل الآخر التوحّد أيضًا؟ لقد توقّفت عن العمل كي تتمكّن من الاهتمام بحياة ابنها، بينما بحث زوجها عن وظيفة ثانية، ولم تكن تحسن التأقلم. إلى أن صادفت يومًا «مرحبًا بكم في هولندا»، وأدركت أنّه لا يتعيّن عليها أن تتأقلم مع هذه الأرض الغريبة وحسب، بل أن تجد الفرحة هناك أيضًا، حيث أمكن. ثمّة لحظات فرح كثيرة يمكن لها الاستفادة منها، لو سمحت لها أن تدخل حياتها.

في هولندا، وجدت دارا أصدقاء تفهّموا وضعها العائلي. وجدت أساليب تتواصل من خلالها مع ابنها، وتستمتع به وتحبّه لما هو عليه من غير أن تركّز على ما ليس عليه. وجدت طرائق لوضع حد لهوَسها بما كانت تدري به، وما لم تدرِ به حول سمك التونا وصلصة الصويا والكيماويات في مساحيق التجميل خلال فترة الحمل، وقد يكون لها تأثيرها السيئ على نمو طفلها. أمّنت رعاية خارجيّة لابنها حتّى تستطيع الاهتمام بنفسها والقيام بعمل هادف بدوام جزئي والاستفادة من فترة راحة مستقطعة. وقد وجدت هي وزوجها بعضهما البعض وزواجهما من جديد من غير أن يتوقّفا عن مقارعة التحدّيات التي لم يتمكّنا من تغييرها. عوضًا عن الجلوس في غرفة فندقهما طوال الرحلة، قرّرا أن يغامرا ويخرجا لرؤية البلاد.

ها هي دارا الآن تدعو جولي إلى القيام بالمثل، إلى رؤية أزهار التوليب وتأمّل لوحات رامبرنت. وبعد أن همد غضب جولي من «مرحبًا بكم في هولندا»،

خطر لها أن ثمّة دائمًا من سيكون محسودًا على حياته -بنوع أو بآخر-. فهل تبدّل جولي الأدوار مع دارا الآن؟ رد فعلها الأول كان: نعم، من دون تفكير. والثاني: ربّما لا. وراحت تفكّر في سيناريوات مختلفة: لو كان لها أن تعيش عشرة أعوام رائعة مع طفل سليم، هل تفضّل هذا على حياة أطول؟ أيّهما أصعب، أن تمرض أنت أو أن تهتم بطفل عليل؟ لكنّها شعرت بحال رهيبة لمجرّد جنوحها إلى مثل هذه الأفكار، وفي الوقت عينه لم تتمكّن من دحض أيّ منها.

فأخذت تسألني مرارًا وتكرارًا: «هل تخالينني شخصًا سيّئًا»؟ لأطمئنها أن كل من يأتي للعلاج يخشى أن ما يفكّر به أو يشعر به قد لا يكون «طبيعيًّا» أو «جيّدًا»، ومع ذلك، فإن صدقنا مع أنفسنا هو ما يساعدنا على فهم حياتنا بكل ما فيها من فروقات وتعقيدات. اقمع هذه الأفكار، تجد نفسك تتصرّف على «نحو سيّئ». أقرّ بها، تتطوّر.

وهكذا، بدأت جولي ترى أنّنا كلّنا في هولندا، إذ لا يعيش معظم الناس حيواتهم كما خطّطوا لها. حتّى لو امتلكت من الحظ ما يقودك إلى إيطاليا، فقد تصطدم برحلات ملغاة أو يصادفك طقس عاطل. أو قد يتعرّض شريكك لنوبة قلبيّة مميتة في الحمّام بعد مرور عشر دقائق على ممارستكما جنسًا رائعًا في غرفة مهيبة في فندق في روما، خلال رحلة تحتفلان فيها بعيد زواجكما، كما حصل مع أحد معارفي.

لذلك، قرّرت جولي الذهاب إلى هولندا. لم تكن تعلم كم من الوقت ستبقى هناك، لكنّنا قرّرنا أن نحجز لها رحلة تمتد على فترة عشرة أعوام، ويمكن لنا أن نغيّر المسار كلّما لزم الأمر.

في غضون ذلك، سنعمل معًا كي نفهم ما تريد فعله هناك.

لكن، كان لجولي شرط واحد.

«هل تعدين أنّ تخبريني إن قمت بأمر مجنون؟ أعني، الآن وأنا على شفير الموت في وقت لم أتخيّله في حياتي، لا يفترض بي أن أكون على هذه الدرجة من... الحساسيّة، أليس كذلك؟ لذا إن بالغت بحماستي وخرجت الأمور قليلًا عن السيطرة، فستبلغينني بذلك، أليس كذلك»؟

أجبتها أنّني سأفعل. لقد أمضت جولي كامل حياتها تتصرّف بكل مسؤوليّة وفق ما يمليه عليها ضميرها، تلتزم بالقواعد كلّها، لذلك لم يكن بإمكاني تخيّل وجهة نظرها عن الأمور التي قد تخرج عن السيطرة. فرحت أفكّر أن جلّ ما قد تصل إليه يعادل تلميذًا نجيبًا أصابه مَسٌّ من جنون بعد تناوله الكثير من الجعة في حفل راقص.

لكنّني نسيت أن الناس يفجّرون كل ما عندهم عندما يكون المسدّس مصوَّبًا إلى رؤوسهم.

في إحدى الجلسات، بينما كنّا نحاول تصوّر أيّامها في هولندا، صرخت جولي: «لائحة الأمنيات. يا لها من عبارة مضحكة، أليس كذلك؟». كان لا بد لي من موافقتها الرأي. ماذا يجدر بنا أن نفعل قبل أن نولي الأدبار؟

غالبًا ما يفكّر الناس بلائحة الأمنيات عندما يموت شخص مقرّب منهم. هذا ما حصل لكاندي شانغ، وهو فنّان قام في العام 2009 بخلق مساحة على جدار عام في نيو أورليانز كتب عليها قبل أن أموت.

في غضون أيام، كان الجدار قد امتلأ بالكامل. كتب الناس عبارات مثل قبل أن أموت، أريد أن أكون على سجيّتي بالكامل. وسرعان ما انتقلت الفكرة إلى آلاف الجدران المماثلة حول العالم: قبل أن أموت، أريد أن أسترجع العلاقة مع أختي. أن أكون أبًا عظيمًا. أن أقفز بالمظلّة. أن أُحدِث فرقًا في حياة أحدهم.

لا أعلم إن قام هؤلاء الناس بتحقيق أمنياتهم، لكن استنادًا إلى ما رأيته في مكتبي، فإن عددًا ملحوظًا منهم قد يكون اختبر لحظات صحوة، فبحث في خضم روحه وأضاف المزيد إلى لائحته - قبل أن يهمل عمليّة الشروع في التنفيذ-. يميل الناس لأن يحلموا من دون أن ينفّذوا، إذ يبقى الموت في أفقهم نظريًّا لا أكثر.

نخال أنفسنا قد أعددنا لائحة الأمنيات كي نبعد عنّا شبح الندم، لكنّها تساعدنا في الواقع على إبعاد شبح الموت. ففي النهاية، كلّما طالت لائحة الأمنيات، كلّما ظننّا أن ما تبقّى لنا من وقت لإنجاز كل ما عليها طويل. غير أن تقصير اللائحة يحدث فجوة طفيفة في أنظمة إنكارنا، فيجبرنا على الاعتراف بحقيقة ثابتة: للحياة معدّل وفيّات يبلغ مئة بالمئة. فكل شخص منّا ذاهب إلى زوال، ومعظمنا لا يملك أدنى فكرة كيف أو متى سيحدث هذا. في الواقع،

وبينما تمر كل ثانية، نسلك كلّنا مسارًا يقرّبنا أكثر من حتفنا. وكما يقول المثل، لن ينفذ أحد بجلده حيًّا.

أراهن الآن أنّك سعيد أنّني لست معالجتك النفسيّة. من يريد التفكير بهذا؟ كم يسهل أن تماطل في مواجهة الموت! قد يعتبر كثيرون منّا الأشخاص الذين نحبّهم والأمور التي تعني لنا من المسلّمات، لكنّهم يدركون، عندما يحين أجلنا، أنّنا كنّا نتزحلق على ما هو أهم: حياتنا.

لكن الآن، على جولي أن تحزن على كل الحوادث التي ستضطر إلى حذفها من لائحتها. فبعكس الأشخاص المتقدّمين بالسنّ، الذين يحزنون على ما سيخسرون وما سيخلّفون وراءهم، كانت جولي تحزن على ما يستحيل أن تحصل عليه – كافة اللحظات الأولى التي يَفترض بالناس في الثلاثينات من عمرهم أنّهم سيعيشونها–. لقد وضعت جولي، كما شرحت، «موعدًا نهائيًّا ملموسًا» (على أن تكون لفظة «النهائي» المرادف لنهايتها)، موعدًا نهائيًّا لا يرحم لدرجة أن معظم ما كانت تتوقّعه لن يتحقّق أبدًا.

وفي إحدى الجلسات، قالت لي جولي إنّها بدأت تلاحظ كم يتكلّم الناس عن المستقبل في حواراتهم العرضيّة. سأخسر من وزني. سأبدأ بممارسة التمارين الرياضيّة. سنقضي عطلة هذه السنة. بعد ثلاث سنوات من الآن، سأحصل على ترقية. أنا أدّخر المال لشراء منزل. نريد إنجاب طفل آخر بعد سنوات قليلة. سأحضر الجَمعة المقبلة بعد خمس سنوات.

يخطّطون.

كان يصعب على جولي أن تخطّط لمستقبلها وهي عاجزة عن تحديد كم تبقّى لها من الوقت. ماذا تفعل عندما يكون الفارق بين سنة وعشرٍ شاسعًا.

* * *

ثم حدثت معجزة لم تكن في الحسبان. بدا وكأن علاج جولي التجريبي يقلّص الأورام. بعد أسابيع قليلة، كانت قد اختفت كلّها. كان أطباؤها متفائلين – ربّما ستحظى بفترة زمنيّة أطول ممّا توقّعوا–. ربّما ستنفع هذه الأدوية ليس للوقت الراهن وحسب أو لبضع سنوات ليس إلا، بل على المدى الطويل. كثرت تخمينات الـ«ربّما». كثير من الـ«ربّما»، حتّى عندما اختفت الأورام بالكامل، بدأت هي ومات بتردّد، التحوّل إلى نوع الأشخاص الذين يخطّطون.

وعندما راجعت جولي لائحة أمنياتها، تطرّقت هي ومات لموضوع الإنجاب. هل يفترض بهما إنجاب طفلهما وسط احتمال ألّا تكون جولي موجودة في المرحلة المتوسّطة – أو، إن ساءت الأمور، في مرحلة الحضانة؟ هل مات على استعداد لهذا؟ ماذا عن الطفل؟ هل من العدل أن تصبح جولي أمًّا في ظل هذه الظروف؟ أو قد يكون أكبر فعل أمومة بالنسبة لجولي أن تتّخذ القرار بألّا تصبح أمًّا، وإن كان هذا أكبر تضحية تقوم بها؟

قرّرت جولي مع مات أنّهما عليهما أن يعيشا حياتهما، وإن بمواجهة مثل هذا المجهول. فإن كان ثمّة ما تعلّماه فقد تعلّما أن الحياة هي بحد ذاتها تعريف للمجهول. ماذا لو بقيت جولي حذرة ولم يرزقا بطفل لأنّهما ينتظران عودة

السرطان -لكنّه لم يعد يومًا؟- طمأن مات جولي أنّه سيكون أبًا ملتزمًا مهما حدث لحالة جولي الصحّية. وأنه سيكون حاضرًا دائمًا لولدهما.

وهكذا كان. مواجهة الموت بكل جرأة ستجبرهما على عيش الحياة كاملة، ليس في المستقبل، مع لائحة أهداف مطوّلة، بل الآن، في الحاضر.

حافظت جولي على لائحة أمنيات خفيفة: سيبدآن بتكوين عائلة.

لا يهم إن انتهى بهما الأمر في إيطاليا أو هولندا أو في أي مكان آخر. سيصعدان الطائرة، بانتظار أين ستحطّ بهما.

١٣

كيف يتعامل الأطفال مع الحزن؟

بعد فترة قصيرة من الانفصال، أخبرت ابني زاك، البالغ الثامنة من عمره، النبأ. كنّا نتناول طعام العشاء، وحاولت أن أبقي الأمر بسيطًا: لقد قرّرت أنا والخليل (شهادة شاعريّة بامتياز) أنّنا لن نكون معًا بعد اليوم.

تغيّر لون وجهه. بدا متفاجئًا ومربَكًا في آن. (أهلًا بك في نادي المربَكين!).

سألني: «لماذا؟». أخبرته أنه قبل أن يتزوّج شخصان، لا بد لهما من التأكّد إن كانا يصلحان كشريكين، ليس للّحظة الراهنة، لكن لما تبقّى من حياتهما، ومع أنّني أنا والخليل نحب بعضنا البعض، إلّا أنّنا أدركنا (مجدّدًا شهادة شاعريّة بامتياز) أنّنا لا نستطيع ذلك، وأنّه من الأفضل لنا أن يجد كلّ واحد منّا شريكًا آخر له.

هذه كانت، مبدئيًّا الحقيقة، ناقص بعض التفاصيل، وزائد القليل من التغيير على مستوى الضمائر المتّصلة.

«لماذا؟ لماذا لا تكونان شريكين مناسبين؟». بدا وجهه منكمشًا. فانفطر قلبي وجعًا عليه.

أجبته: «حسنًا. تذكّر كيف كنت تلهو مع آشر ثم انغمس في كرة القدم وأنت فضّلت كرة السلّة؟».

أومأ برأسه إيجابًا.

«أنتما لا تزالان تحبّان بعضكما البعض، لكنّكما الآن تقضيان وقتًا أطول مع رفاق لكما يشاركونكما الاهتمامات نفسها».

«أنتما إذًا تحبّان أمورًا مختلفة؟».

«نعم»، أجبته. أنا أحب الأطفال. وهو كاره للأطفال.

«أي أمور؟».

أخذت نفسًا عميقًا: «حسنًا، أمور مثل أنّني أحب أن أقضي وقتًا أطول في المنزل وهو يحب أن يسافر أكثر». الأطفال والحرّية يتبادلان الحصريّة. لو كان للملكة خصيتان...

«لمَ لا يقدّم كل منكما بعض التنازلات؟ لمَ لا تستطيعين أن تبقي أحيانًا في المنزل وأحيانًا تسافرين؟».

أخذت أدير الموضوع في ذهني قبل أن أجيبه. «ربّما نستطيع القيام بذلك، لكنّك تذكر عندما طلب منك العمل مع صونيا على ذاك الملصق، وأرادت هي أن تضع فراشات زهريّة عليه، بينما أردت أنت أن تضيف إليه قوّات المستنسخين، وفي النهاية، انتهى بكما الأمر بالتنّين الأصفر، وكانت فكرة جميلة، لكن ليس ما أراده في الواقع كل منكما. وفي المشروع التالي، عملت مع تيو، ومع أنّ أفكاركما كانت مختلفة، إلّا أنّها كانت متشابهة إلى حد ما، ومع ذلك، اضطررتما للتنازل قليلًا، إنّما ليس بمقدار التنازل الذي حصل مع صونيا».

كان يحدّق بالطاولة.

أكملت قائلة: «على كل فرد أن يقدّم تنازلات في حياته. لكن إن تعيّن عليك أن تتنازل كثيرًا، فقد يصبح موضوع الزواج بالغ الصعوبة. لو أراد أحدنا أن يسافر كثيرًا، بينما أراد الآخر أن يلازم المنزل كثيرًا، فقد يشعر كلانا بالإحباط كثيرًا. هل هذا واضح؟».

أجابني بنعم. جلسنا معًا لحوالى الدقيقة، ثم نظر فجأة إليّ وفجّر قنبلة: «هل نقتل الموزة إن أكلناها؟».

«ماذا؟»، سألت متفاجئة بهذا السؤال الذي طُرح في غير مكانه.

«تعلمين كيف نقتل البقرة كي نأكل لحمها، لهذا السبب لا يأكل النباتيّون اللحم».

«أه...هه».

ثم واصل يسألني: «حسنًا، لو نزعنا موزة عن الشجرة، أفلا نقتلها؟».

«أعتقد أن الأمر أشبه بالشعر. يتساقط الشعر عن رأسك ثم ينبت مكانه شعر جديد. هكذا ينبت الموز الجديد مكان الموز القديم».

مال زاك إلى الأمام في كرسيّه. «لكنّنا ننتزع الموز قبل أن يسقط، عندما لا يزال حيًّا. ماذا لو نزع أحدهم شعرك قبل أن يكون جاهزًا للسقوط؟ أفلا يقتل الموزة؟ ألا تتألّم الشجرة عندما ننتزع منها الموزة؟».

آه. كان هذا أسلوب زاك في التعامل مع النبأ. كان الشجرة. أو الموزة. في كلتا الحالتين، كان يتألّم.

أجبته بعد تفكير: «لا أعلم. ربّما لا نقصد أن نؤذي الشجرة أو الموزة، لكن من الممكن أن نؤذيها أحيانًا في كلتا الحالتين، مع أنّنا لا نريد فعلاً، حقًّا ذلك».

صمت لبرهة. ثم قال: «هل سأراه مجدّدًا؟». أخبرته أنّني لا أعتقد ذلك.

«إذًا لن نلعب غوبليت بعد اليوم؟». كانت غوبليت عبارة عن لعبة طاولة كان يلعبها أولاد الخليل عندما كانوا صغارًا، وكان يلعبها زاك أحيانًا مع الخليل.

أخبرته أن لا، ليس مع الخليل. لكن لو أراد ذلك، يمكنني أن ألعب معه.

«ربّما»، قال بهدوء. «لكنّه كان حقًّا ماهرًا».

وافقته الرأي قائلة: «كان حقًّا ماهرًا. أعلم أن هذا هو تغيير كبير»، لكنّني توقّفت عن الكلام إذ ما من شيء أقوله قد يساعده في الوقت الراهن. كان عليه أن يشعر بالحزن. وكنت أعي جيّدًا أنّنا سنجري أحاديث عدة خلال الأيّام أو الأسابيع، أو حتى الأشهر القليلة المقبلة لمساعدته على تخطّي الموضوع (إن الجانب الإيجابي من كونك معالج الطفل النفسي، هو أن ليس ثمة ما يتم إخفاؤه تحت السجادة؛ أما الجانب السلبي، فهو أنّه سيُقضى عليك في كلتا الحالتين). في غضون ذلك، لا بد لوقع الخبر من أن يتراجع.

«حسنًا»، تمتم زاك. ثم نهض عن الطاولة، وتوجّه إلى وعاء الفاكهة على المنضدة، حيث اختار موزة، قشّرها، وقضمها بأسنانه بإيماءة دراماتيكية مبالغ بها.

ثم عبّر عن تلذّذه ونظرة مشعّة غريبة ترتسم على وجهه «يمممممم». هل كان يغتال الموزة؟ التهمها كلّها في ثلاث قضمات ثم ذهب إلى غرفته.

بعد خمس دقائق، عاد حاملًا لعبة غوبليت.

«فلنعط هذه للمحتاجين»، ووضع الصندوق بالقرب من الباب. ثم سار متّجهًا إليّ واحتضنني. «لم أعد أحبّها في كل الأحوال».

١٤

هارولد ومود

في كلّية الطب، كان اسم جثّتي هارولد. أو بالأحرى، هذا هو الاسم الذي أطلقه عليه شركائي في المختبر معي بعد أن سمّت المجموعة المجاورة لنا جثّتها مود. كنّا في صف التشريح الوصفي، وهي أوّل مادّة تشريح بشري في السنة الأولى، حيث يعمل كل فريق من الطلّاب في ستانفورد على جثّة شخص كريم تبرّع بأعضائه خدمةً للعلم.

أعطانا أساتذتنا تعليمتين قبل أن تطأ أقدامنا المختبر: أوّلًا: تعاملوا على أن الأجساد تعود لجدّاتنا وبالتالي عاملوها باحترام. («هل يقوم الناس الطبيعيّون بتقطيع جدّاتهم إلى شرائح؟»، سأل أحد الطلّاب وقد أصابه الجزع). ثانيًا: انتبهوا إلى أي انفعالات قد تظهر خلال ما قيل لنا إنّه سيكون عمليّة مشحونة عاطفيًّا.

لم نحصل على أيّ معلومات حول جثتنا- اسمها، أو عمرها، أو تاريخها الطبّي، أو أسباب وفاتها. وإن كانت الأسماء قد كُتمت احترامًا للخصوصيّة، فإن باقي المعلومات قد أخفي بهدف اكتشاف اللغز، ليس من قام بالأمر بل كيف. لماذا مات هذا الشخص؟ هل كان مدخّنًا؟ محبًّا للحم الأحمر؟ يعاني داء السكّري؟

خلال الفصل الدراسي، اكتشفت أن هارولد قد خضع لعمليّة استبدال ورك (الدليل: الدبابيس المعدنيّة في جانبه)؛ كما أن صمّامه التاجي كان يعاني تسريبًا (الدليل: تضخّم الجانب الأيسر من القلب)؛ وكان يعاني الإمساك، ربّما بفعل الاستلقاء في سرير المستشفى، في آخر أيّامه (الدليل: البراز المكثّف في القولون). كانت عيناه زرقاوين شاحبتين، وأسنانه صفرًا متّسقة، وشعره عبارة عن هالة بيضاء، وأصابعه العضليّة توحي ببنية بنّاء أو عازف بيانو أو جرّاح. علمت في وقت لاحق أنّه توفّي إثر إصابته بالتهاب رئوي وهو في الثانية والتسعين من عمره، الأمر الذي فاجأنا كلّنا، بمن فينا أستاذنا، الذي أشار إلى أن «أعضاءه هي أعضاء رجل في الستّين من عمره».

في المقابل، كانت رئتا مود تعانيان الكثير من الأورام، وكانت أظافرها المطليّة بالزهر الجميل تخفي وراءها بقع نيكوتين على أصابعها نتيجة الإدمان على التدخين. كانت عكس هارولد: فقد كبر جسمها باكرًا، لتبدو أعضاؤها وكأنّها تعود لشخص أكبر في السن. في أحد الأيّام، قامت مجموعة مود، كما كان يحلو لنا أن نسمّي مجموعة المختبر العاملة على مود، باستخراج قلبها. قامت إحدى الطالبات برفعه بحذر شديد وحملته أمام الآخرين ليدقّقوا به، لكنّه انزلق من قفّازها، ووقع أرضًا محدثًا صوتًا مكتومًا، قبل أن ينشطر نصفين. شهقنا كلّنا – قلب مكسور. فرحت أفكّر، كم يسهل أن تكسر قلب أحدهم، حتّى عندما تبذل جهدك للعناية به.

قيل لنا، انتبهوا إلى انفعالاتكم، لكن كان من الأنسب كبتها كلّيًا بينما رحنا نسلخ فروة رأس جثّتنا ونفتح جمجمتها كما لو كانت شمّامة ناضجة. (قال لنا أستاذنا بينما كان يرحّب بنا في الصباح الثاني من تلك المادّة: «إنّه يوم آخر من أيام استخدام منشار البلاك أند ديكر». بعد مضيّ أسبوع، قمنا بـ«تشريح ناعم» للأذن- ما يعني استخدام الأزاميل والمطارق، إنّما لا مناشير).

كنّا نفتتح كل جلسة في المختبر بفتح سحّاب الكيس الذي يحتوي على جثّتنا، ثم نتوقّف جميعًا دقيقة صمت إكرامًا لأولئك الذين سمحوا لنا بالعبث بأجسادهم. بدأنا في المنطقة تحت العنق، وقد أبقينا على الرأس مغطى احترامًا للجثمان، وعندما انتقلنا إلى الوجه، أبقينا جفني العينين مطبقين، احترامًا أيضًا، لكن أيضًا لنجعله يبدو أقل إنسانيّة لنا- أقل واقعيّة.

كشفت لنا عمليّة التشريح كم أن الحياة عابرة، فرحنا نعمل على إبقاء مسافة بيننا وبين هذا الاكتشاف، عبر تلطيف الجو بعبارات مشينة، تم تمريرها من صف إلى آخر، كما تلك المتعلّقة بالأعصاب الدماغيّة (من تلك التي تُعنى بحاسة الشم، إلى البصر، وأعصاب محرّك العين، وأعصاب حفرة البكرة، والثلاثيّة التوائم والعصب المبعِّد، وأعصاب الوجه، والعصب الدهليزي القوقعي والعَصَبِ اللِّسَانِيِّ البُلْعُومِيّ والعصب المبهم والعصب تحت اللسان) أوه، أوه، أوه، أنا ألمس مهبل فيرجينيا الرطب، آه. وهكذا، بينما كنّا نشرّح الرأس والعنق، كنّا نغنّي كلّنا معًا. ثم نغرق في كتبنا، استعدادًا لصف اليوم التالي في المختبر.

أتى عملنا الشاق ثماره. لقد تفوّقنا في كل مادّة، لكنّني لست متأكّدة من أنّ أيًّا منّا قد تنبّه لانفعالاته.

وعندما انطلقت الامتحانات، قمنا بجولتنا الأولى. والجولة تعني أن تسير في غرفة تعج بالجلد والعظام والأحشاء كما لو كنت تتفحّص حطامًا نتيجة حادث تحطّم مروّع لطائرة، غير أن عملك يقضي أن تحدّد الأجزاء الفردية وليس الضحايا. فبدل أن تقول: «أعتقد أن هذا هو جون سميث»، تحاول أن تكتشف إن كانت هذه الكتلة اللحميّة الجالسة على الطاولة هي جزء من يد أو قدم، ثم تقول: «أعتقد بأن هذه هي العضلة الكُعْبُرِيَّة الطَّويلَة الباسِطَة للرُّسُغ». لكن حتّى هذه لم تكن أعظم التجارب التي خضناها. فيوم قمنا بتشريح قضيب هارولد- بارد، جلدي، لا حياة فيه- انضم إلينا الطلّاب العاملون على مود، إذ إن لجثّتهم أعضاء نسائيّة. كانت زميلتي كايت متناهية الدقة في تشريحها (كان يحلو لأستاذنا القول إن تركيزها حاد كما السكين المسنون)، لكن انتباهها قد بدأ يتشتّت الآن بفعل صيحات مجموعة مود التي تراقب عملها. وكلّما غاصت في الشرح، كلّما علت الصيحات.

«آخ!».

«تفه».

«أعتقد بأنّني سأتقيّأ!».

ازداد عدد الزملاء الذين تجمّعوا للمشاهدة، وبدأت مجموعة من الذكور ترقص في حلقات تحمي أعضاءها التناسليّة بغلاف كتبها البلاستيكي.

تمتمت كايت قائلة: «مراهقون ملوك الدراما». لم تكن تستطيع احتمال فرط الحساسيّة -كان طموحها أن تصبح جرّاحة-. أعادت تركيزها على عملها، فاستخدمت مسبارًا لتحديد الحبل المنوي، ثم التقطت المشرط مجدّدًا وقامت بشق عمودي على طول قاعدة القضيب، حتّى انشطر نصفين، كما لحم الهوت دوغ.

عندئذ صاح أحد الشبّان: «حسنًا، هذا يكفي، أنا أنسحب»، قبل أن يهرع مع عدد من رفاقه خارج القاعة.

في اليوم الأخير من المادّة، أقيم احتفال كرّمنا فيه الأشخاص الذين سمحوا لنا بالتعلّم بواسطة أجسادهم. فقرأ كل منّا عبارة شكر خاصّة به، وعزفنا الموسيقى ودعونا لهم، آملين أن تبقى أرواحهم، على الرغم من تعرّض أجسادهم للتشريح، سليمة جاهزة لاستقبال امتنانًا. وتكلّمنا كثيرًا عن ضعف جثثنا، تلك المكشوفة الواقعة تحت رحمتنا، وقد قطّعناها ودقّقنا بها إنشًا إنشًا، بعد أن وضعنا عيّنات منها تحت المجهر حرفيًّا بينما كنّا ننزع أنسجتها. لكنّنا كنّا نحن الضعفاء هنا، وما زاد من ضعفنا عدم استعدادنا للإقرار بالأمر -كنّا طلّاب سنة أولى نتساءل إن كان بإمكاننا اختراق سوق العمل هذا-؛ شباب يراقبون الموت عن كثب؛ طلّاب لا يعلمون ما يفعلون بالدموع التي سالت أحيانًا في أكثر اللحظات غير المتوقّعة.

كانوا قد طلبوا منّا أن نتنبّه لانفعالاتنا، لكنّنا لم نكن متأكّدين من ماهيّة هذه الانفعالات أو ما يمكن لنا القيام بها. حضر البعض صفوف تأمّل قدّمتها كلّية

الطب. والبعض الآخر ركّز على التمارين الرياضيّة. آخرون دفنوا رؤوسهم في الدراسة. بدأ أحد الطلّاب في مجموعة مود بالتدخين، متسلّلًا خارجًا يدخّن السجائر في فترات الاستراحة، رافضًا أن يصدّق أنّه قد ينتهي به الأمر مصابًا بورم سرطاني مثل تلك الجثّة التي عمل عليها. أما أنا، فتطوّعت لبرنامج محو الأمّية ورحت أقرأ لرياض الأطفال - كم هم بصحّة جيّدة! كم ينضحون بالحياة! كم أن أجزاء أجسادهم سليمة!- وفي ساعات فراغي الأخرى، رحت أكتب. كتبت عن تجاربي، وتملّكني الفضول بشأن تجارب الآخرين، ثم بدأت أكتب عن تلك التجارب للمجلّات والصحف.

كتبت مرّة عن صف اسمه الطبيب - المريض، علّمنا كيفيّة التفاعل مع الناس الذين سنعالجهم يومًا. وقد تم تصوير كل طالب، كجزء من الامتحان النهائي، وهو يسأل المريض عن ماضيه الطبي، فعلّق أستاذي قائلًا إنّني الطالبة الوحيدة التي سألت المريضة كيف تشعر. فأخبر الصف: «هذا يفترض أن يكون السؤال الأول لديكم».

كانت جامعة ستانفورد تشدّد على ضرورة التعامل مع المرضى على أنّهم بشر وليسوا حالات، لكن في الوقت عينه، كان أساتذتنا يقولون إن الأمر بات أكثر صعوبة نتيجة تغيّر ممارسة الطب. فقد ولّى زمن تلك العلاقات الشخصية الطويلة الأمد واللقاءات البنّاءة، ليحلّ محلّها نظام حديث العهد اسمه «الرعاية المدارة managed care» القائمة على الزيارات التي لا تتعدّى مدّة الواحدة منها الخمس عشرة دقيقة، كما لو كانت علاجًا صناعيًّا، مع ما يستتبعها من

القيود المفروضة على ما يمكن لكل طبيب أن يقوم به لمريضه. وبينما انتقلت من مادة التشريح الإجمالي، أخذت أفكّر مطوّلًا في الاختصاص الذي قد أختاره. هل ثمّة اختصاص لا يزال نموذج طبيب العائلة القديم قائمًا فيه؟ أو ألن أعرف أسماء عدد كبير من مرضاي، ولا حتّى تفاصيل حياتهم؟

رافقت أطبّاء من مختلف الاختصاصات، مستثنية الاختصاصات التي تنطوي على أقل قدر من التفاعل مع المرضى. (طب الطوارئ: مثير، لكن قلّما ترى المرضى مجدّدًا. الأشعّة: ترى صورًا وليس أشخاصًا. التخدير: مرضاك نائمون. الجراحة: الأمر سيّان). أحببت الطب الداخلي وطب الأطفال، لكن الأطباء الذين رافقتهم حذّروني من أن هذين الاختصاصين باتا يفتقدان للعلاقة الشخصيّة. فكي يضمنوا استمراريّتهم، تعيّن عليهم حشر ثلاثين مريضًا في اليوم. لو كان لهم أن يبدأوا من جديد الآن، بحسب ما قال عدد منهم، لاختاروا ربّما حقلًا آخر.

«لماذا تريدين أن تصبحي طبيبة لو أمكنك الكتابة؟»، سألني أحد الأساتذة بعد أن قرأ مقالة كتبتها لإحدى المجلّات.

عندما كنت في شبكة أن بي سي، كنت أعمل على القصص لكنّني أردت الحياة الحقيقية. والآن، بعد أن حصلت على الحياة الحقيقيّة، تساءلت إن كانت ممارسة الطب في الحياة اليوميّة العصريّة لا تتّسع لقصص الناس. لقد اكتشفت أن ما أجده مجزيًا بالنسبة لي، هو أن أغرق في حياة الناس، وكلّما كتبت كصحافيّة، وجدت نفسي أجنح للقيام بهذا أكثر فأكثر.

في أحد الأيام، حدّثت أستاذة لي عن معضلتي، فاقترحت عليّ أن أقوم بالأمرين معًا: الصحافة والطب. وقالت إنّه لو أمكنني أن أكسب مدخولًا إضافيًّا عبر عملي ككاتبة، يمكنني عندئذ أن أختار مهنة مصغّرة وأقابل المرضى كما كان يفعل أطباء الزمن الماضي. لكنّها أضافت أنّني سأضطر للإجابة عن أسئلة شركات التأمين التي تُراكِم أكوام الأوراق المستهلكة للوقت، الأمر الذي سيبعدني عن رعاية المرضى. فرحت أفكّر، هل هذا ما أصبحت عليه الأمور؟ الكتابة وسيلة لدعم حياة الطبيب؟ ألم يكن الأمر معاكسًا في السابق.

ومع ذلك، أخذت أفكّر في اقتراحها. في تلك الفترة، كنت أبلغ التاسعة والثلاثين من عمري، وقد تبقّى لي سنتان في كلّية الطب، وأقلّه ثلاث سنوات في برنامج الإقامة الطبّية، وربّما سنة زمالة بعد ذلك، وكنت أعلم أنّني أريد تأسيس عائلة. وكلّما رأيت عن كثب تأثيرات الرعاية المدارة، تراجعت حماستي وأنا أتخيّل نفسي أخاطر سنوات طويلة لأنهي تدريبي ثم أحاول أن أكتشف إن أمكن أن أؤسس لنوع الممارسة التي أريدها وأنا كاتبة في الوقت عينه. إلى ذلك، لم أكن متأكّدة من أنّه يمكنني القيام بالأمرين معًا – أقلّه ليس ببراعة– والاحتفاظ بحيّز لحياتي الشخصية. بنهاية الفصل، شعرت وكأنّه يتعيّن عليّ الاختيار: الصحافة أو الطب.

واخترت الصحافة، وخلال السنوات التالية، نشرت كتبًا وكتبت مئات القصص للمجلّات والصحف. أخيرًا، خلتني قد وجدت ندائي المهني.

أمّا في ما يتعلق بسائر حياتي –العائلة– فسأحسن تدبير الأمر أيضًا.

عندما غادرت كلّيّة الطب، كنت على يقين مطلق من ذلك.

١٥

من دون مايونيز

«حقًّا؟ هل هذا كل ما تهتمّون لأمره يا أيها الأطبّاء النفسيّون؟».

عاد جون إلى أريكتي، يجلس القرفصاء عاري القدمين. جاء منتعلًا الشبشب لأن أخصّائيّة العناية بالأظافر زارته في الاستديو اليوم. لاحظت كيف أن أظافر قدميه مثاليّة تمامًا كما أسنانه.

كنت قد سألته للتوّ عن طفولته، ولم يعجبه الأمر البتّة.

واصل ينتقد قائلًا: «كم مرّة يفترض بي أن أقول لك؟ لقد عشت طفولة رائعة. أهلي كانوا قدّيسين. قدّيسين!».

كنت كلّما أسمع عن الأهل القدّيسين، يراودني الشك. هذا لا يعني أنّني أبحث عن المشكلات. لا وجود، بكل بساطة، لأهل قدّيسين. يخلص الأمر بغالبيّتنا آباء «جيّدين بما فيه الكفاية»، وهو ما رآه طبيب الأطفال الإنكليزي المؤثّر والمعالج النفسي للأطفال دونالد وينيكوت كافيًا لتنشئة ولدٍ متوازنٍ.

حتّى إن الشاعر فيليب لاركن صاغ تلك الفكرة بعبارات جد قاسية: «نكحك أبوكَ ونكحتكَ أمُّكَ/ لربما لم يتعمَّدا ذلك، لكنهما فعلا».

كان يفترض بي أن أنتظر حتّى أصبح أمًّا كي أعي حقيقتين بالغتي الأهمّية حول العلاج.

1. إن الغرض من التحقّق من أهل الشخص ليس مشاركته في إلقاء اللوم عليهم، ولا الحكم عليهم أو انتقادهم. في الواقع، لا يتعلّق الأمر بهؤلاء الآباء والأمهات على الإطلاق. بل كل ما في الأمر أنّه يساعد في فهم كيفيّة انعكاس تجاربهم المبكّرة على شخصهم كبالغين، حتّى يفصلوا الماضي عن الحاضر (ولا يرتدوا رداء نفسيًّا لم يعد يناسب مقاسهم).

2. لقد قدّم معظم الآباء والأمهات أفضل ما عندهم على الإطلاق، أكان هذا «الأفضل» أقل من أعلى علامة بقليل، أو أعلى من أقل علامة بقليل. فنادر هو ذلك الأب (أو الأم) الذي مهما كان محدودًا، لا يريد في قرارة نفسه أن يحظى ابنه (أو تحظى ابنته) بحياة جيّدة. وهذا لا يعني أنه لا يحق للناس أن يكون لديهم مشاعر معيّنة تجاه حدود أهلهم (أو تحدّيّات صحّتهم العقليّة). هم بحاجة إلى معرفة ما يتعيّن عليهم القيام به معهم ليس إلّا.

إليك ما أعرفه عن جون حتى اللحظة: يبلغ من العمر الأربعين، متزوّج منذ اثني عشر عامًا، ولديه ابنتان، الأولى في العاشرة من عمرها، والثانية في الرابعة، وكلبة. يكتب وينتج مسلسلات تلفزيونية شعبيّة شهيرة، وعندما علمت أي مسلسلات، لم أتفاجأ: فقد فاز بجوائز إيمي لأنّ شخصيّاته على وجه التحديد شخصيّات مفعمة بالشر، مجرّدة من أي إحساس. كان يشتكي من أن زوجته مصابة بالاكتئاب (مع أن المثل يقول: « قبل أن تشخّص من حولك بالاكتئاب، تأكد أوّلًا أنّهم ليسوا محاطين بالأوغاد»)، وأن ابنتيه لا تحترمانه،

وزملاءه في العمل يضيّعون وقته، والجميع من حوله متطلّب ينتظر منه القيام بالكثير.

يعيش والده وشقيقاه الأكبر سنًّا في الغرب الأوسط، حيث ترعرع جون؛ كان الوحيد الذي انتقل بعيدًا. توفّيت والدته عندما كان في السادسة من عمره، وكان أخواه في الثانية عشرة والرابعة عشرة. كانت أستاذة مسرح، وكانت تهم بمغادرة المدرسة الثانوية بعد التدريب عندما رأت أحد طلّابها يقف في طريق سيّارة مسرعة. ركضت ودفعت بالطالب خارج مسار السيّارة لكنّها أصيبت هي وتوفّيت على الفور. أخبرني جون هذا الجزء من دون أي مشاعر، كما لو كان يخبرني بكل واقعيّة حبكة من حبكات مسلسله التلفزيوني. أما والده، وهو أستاذ لغة إنكليزية يطمح لأن يكون كاتبًا، فقد اهتم بأولاده بمفرده، إلى أن تزوّج جارة أرملة لا أطفال لديها بعد ثلاث سنوات. وصف جون خالته بـ«المملّة، لكن ليس لدي ما أتحامل به عليها».

وبينما كان لدى جون الكثير ليخبره عن مختلف الأغبياء في حياته، إلّا أن أهله بقوا غائبين عن أحاديثنا بشكل ملحوظ. خلال مرحلة تدرّبي، اقترحت مشرفة أن أحد أساليب تلمّس ماضي المرضى الدفاعيّين يمكن أن يكون بطرح السؤال التالي عليهم: «من دون التفكير بالأمر، أي ثلاث صفات تخطر ببالك مباشرة على علاقة بشخصيّة أمّك (أو أبيك)؟». لطالما أعطتني هذه الإجابات التلقائيّة (وأعطت مرضاي) تبصّرًا مساعدًا حول علاقاتهم الأبويّة.

لكن لا يمكن للمرء أن يستخلص أيًّا من هذا مع جون. «قدّيسان، قدّيسان، وقدّيسان- هذه هي الكلمات الثلاث لكليهما!» هذا ما أجابني به، مستخدمًا أسماء بدل صفات على الرغم من ملكة اللغة التي يتميّز بها. (علمت لاحقًا أن والده «من المحتمل» أنّه عانى مشكلة الإفراط في تناول الكحول بعد أن توفّيت زوجته و«ربّما» لا يزال، وأن أخ جون الأكبر قد أخبره مرّة أن والدتهم «من الممكن» أنّها «كانت تعاني الاضطراب الثنائي القطب إنّما بشكل مخفّف»، لكن، بحسب ما قال جون، كان أخوه يهوى «الإثارة»).

كنت أشعر بالفضول حيال طفولة جون بسبب نرجسيّته. فانغماسه في ذاته، وأسلوبه الدفاعي، ومعاملته المهينة للآخرين، وحاجته للإمساك بمفاتيح الحديث، وإحساسه بالجدارة، - باختصار كونه وغدًا حقيقيًّا- هذا كلّه ينخرط تحت المعيار التشخيصي الخاص باضطراب الشخصيّة النرجسيّة. لاحظت تلك السمات منذ جلستنا الأولى، وبينما قد يتخلّى بعض المعالجين النفسيّين عن جون (إذ لا تعتبر الشخصيّات النرجسيّة شخصيّات مناسبة للعلاج الاستبطاني الموجّه نحو التبصّر بسبب الصعوبة التي يجدونها في رؤية أنفسهم والآخرين بوضوح)، قرّرت أن أشارك في اللعبة.

لم أرد أن أخسر الشخص الذي يكتنف هذا التشخيص.

نعم، لقد شبّهني جون بالعاهرة، وتصرّف كما لو كان الشخص الوحيد في الغرفة، وشعر أنّه أفضل من أي شخص آخر. لكن وراء هذا كلّه، كم هو مختلف، في الواقع، عن أيّ منّا؟

تستذكر لفظة اضطراب الشخصيّة كافة أنواع الترابط، ليس للمعالجين النفسيّين وحسب، الذين يعتبرون هؤلاء المرضى قلّة قليلة، لكن في الثقافة العامة أيضًا. حتّى إن موقع ويكيبيديا البحثي لديه مدخل يصنّف أبطال الأفلام واضطرابات الشخصيّة التي يقدّمونها.

يعرض أحدث إصدار للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، وهو بمثابة المرجع الأول للحالات النفسيّة، عشرة أنواع من الاضطرابات الشخصيّة، مقسّمة إلى ثلاث مجموعات:

المجموعة أ: (غريب، عجيب، شاذ).

اضطراب الشخصيّة الزوراني، اضطراب الشخصية الفصامانية، اضطراب الشخصية الفصامي النمط.

المجموعة ب: (مثير، جانح).

اضطراب الشخصيّة المعادي للمجتمع، اضطراب الشخصيّة الحدّية، اضطراب الشخصيّة الهيستريونيّة، اضطراب الشخصيّة النرجسيّة.

المجموعة ج: (قلق، خائف).

اضطراب الشخصيّة التجنّبية، اضطراب الشخصيّة الاعتمادية، اضطراب الشخصيّة الوسواسيّة القهريّة.

في ممارسات العيادات الخارجية، غالبًا ما نقابل مرضى من المجموعة ب. فالأشخاص الذين يعانون انعدام ثقة (اضطراب الشخصيّة الزوراني) أو يفضّلون الوحدة (اضطراب الشخصية الفصامانية)، أو الغريبو الأطوار (اضطراب

الشخصية الفصامي النمط)، لا يميلون للبحث عن علاج، وهكذا تختفي المجموعة أ. أما الأشخاص الذين يهابون التواصل (اضطراب الشخصيّة التجنّبية)، ويجدون صعوبة في التصرّف كأشخاص بالغين (اضطراب الشخصيّة الاعتمادية)، أو ينغمسون في الإدمان على العمل (اضطراب الشخصيّة الوسواسيّة القهريّة) فلا يبحثون كثيرًا أيضًا عن المساعدة، وهكذا تستثنى المجموعة ج. كما أن شبيبة المجموعة ب المعادون للمجتمع لا يتّصلون بنا أيضًا في العادة. لكن الأشخاص الذين يواجهون صعوبة في علاقاتهم وهم إمّا عاطفيّون للغاية (اضطراب الشخصيّة الهيستريونيّة واضطراب الشخصيّة الحدّية)، أو متزوّجون من أشخاص من هذا الصنف (اضطراب الشخصيّة النرجسيّة) يجدون سبيلهم إلينا. (يميل الأشخاص الذين يعانون اضطراب الشخصيّة الحدّية إلى الارتباط بالذين يعانون اضطراب الشخصيّة النرجسيّة، وغالبًا ما نرى هذه التوليفة في علاج الأزواج).

كان معظم ممارسي الصحّة العقليّة يؤمن حتى وقت قريب جدًّا أن اضطرابات النفسيّة غير قابلة للشفاء، إذ على عكس اضطرابات المزاج، مثل الاكتئاب والقلق، تتكوّن اضطرابات الشخصيّة من أنماط سلوكيّة سائدة وراسخة تعتبر جزءًا من شخصيّة الفرد. بمعنى آخر، تتناغم اضطرابات الشخصيّة مع الأنا، ما يعني أن السلوكيّات تبدو متناغمة مع مفهوم الذات لدى الشخص؛ نتيجة لذلك، يعتقد الناس الذين يعانون هذه الاضطرابات أن الآخرين هم الذين يخلقون المشكلات في حياتهم. في المقابل، تكون اضطرابات المزاج مجافية للأنا،

ما يعني أن الأشخاص الذين يعانون هذه الحالة يؤلمهم وضعهم. فهم لا يحبّون كونهم مكتئبين أو قلقين، أو بحاجة لإطفاء الإنارة أو تشغيلها عشر مرّات قبل مغادرة المنزل. إنّهم يدركون جيّدًا أن خَطبًا ما أصابهم.

لكن اضطرابات الشخصيّة تتفاوت حدّتها من حالة إلى أخرى. فالأشخاص الذين يعانون اضطراب الشخصيّة الحدّية يخشون الهجر لأقصى حدود، لكن بالنسبة لبعضهم، قد يعني الأمر الشعور بالتوتر والقلق عندما لا يردّ الشريك على الرسائل النصّية على الفور؛ وقد يعني لآخرين اختيار البقاء في علاقات متقلّبة مختلّة، بدل العيش في وحدة. أو لنأخذ مثال النرجسي. من لا يعرف شخصًا تنطبق عليه هذه الصفات بدرجات متفاوتة، بارع، وساحر، وذكي، وفطن، إنّما أناني محب لذاته بشكل مخيف؟

لكن الأهم من ذلك أن وجود سمات لاضطراب الشخصية لا يعني بالضرورة أن الشخص يستوفي معايير التشخيص الرسمي. فمن وقت لآخر -في أحد تلك الأيام العصيبة، أو عندما يدفع أحدهم بالمرء إلى أن يمُسّ ذلك العصب الحسّاس- قد يظهر الجميع شيئًا من سمات هذا الاضطراب أو ذاك، لأن كلًّا منهما متجذّر في الرغبة الإنسانيّة نفسها في الحفاظ على الذات وقبول الآخرين والشعور بالأمان. (إن كنت لا تخال الأمر ينطبق عليك، اسأل شريكك أو صديقك المفضّل).

بمعنى آخر، تمامًا كما أحاول دائمًا أن أرى الشخص كاملًا وليس مجرّد لقطات عنه، أحاول أيضًا أن أكتشف الصراع الكامن فلا أكتفي برمز

التشخيص المكوّن من خمسة أرقام الذي يمكنني أن أضعه في نموذج التأمين. فلو اعتمدت على هذا الرمز كثيرًا، لبدأت أرى كل وجه من أوجه العلاج بهذه العدسة، الأمر الذي يتداخل مع بناء علاقة فعليّة مع الشخص الفريد من نوعه الجالس قبالتي. قد يكون جون نرجسيًّا، لكنّه أيضًا... جون ليس إلّا. جون الذي قد يكون متعجرفًا، ودعني أستعمل وصفًا غير سريري، مزعجًا وغدًا لعينًا لا يمكن تحمّله.

ومع ذلك.

يؤدّي التشخيص الغاية منه. أنا أعلم، على سبيل المثال، أن الأشخاص المتطلّبين والمنتقدين والغاضبين، غالبًا ما يعانون وحدة شديدة. وأنا أعلم أن الشخص الذي يتصرّف على هذا النحو يريد أن يُرى وفي الوقت عينه يخشى أن يُرى. أعتقد أنّه في حالة جون، فإن الضعف يبدو مثيرًا للشفقة والخجل، وأفترض أنه بطريقة أو بأخرى قد فهم الرسالة التي تقوم على عدم إظهار «الضعف» وهو في السادسة من عمره عندما توفّيت أمّه. فلو سمح لنفسه بالنظر في أي وقت من الأوقات إلى انفعالاته، لتغلّبت عليه، لذلك يعكسها على الآخرين غضبًا أو سخرية أو انتقادًا. لهذا السبب، يمثّل المرضى أمثال جون تحدّيًا خاصًّا: فهم بارعون في إثارة حنقك. هذا كلّه في سبيل حرفك عن الحقيقة.

يقتضي عملي أن أساعد كلينا على فهم المشاعر التي يختبئ منها. فها هو قد شيّد حصونًا وخنادق لإقصائي خارجًا، لكنّني أعلم جيّدًا أن جزءًا منه يختبئ في

البرج ينشد مساعدتي، على أمل أن أنقذه ممّا لا أعرف بعد. وسأعمد إلى تطبيق معرفتي بالتشخيص من غير أن أغرق به كي أساعد جون على إدراك أن الطريقة التي يتصرّف بها في العالم قد تسبّب له من المشكلات ما يتخطّى مشكلات من يسمّيهم هو من حوله بالأغبياء.

«النور مضاء».

كنّا نناقش أنا وجون غضبه من أسئلتي حول طفولته عندما أشار لي أن الضوء الأخضر على الجدار بالقرب من الباب، وهو موصول بكبسة زر في قاعة الانتظار، مضاء. طرفت بعيني إلى اللمبة، ثم إلى الساعة. لم يكد يمضي إلّا خمس دقائق، فخلت مريضي التالي قد وصل باكرًا على نحو غير معهود.

«إنّه فعلًا مضاء»، قلت وأنا أتساءل إن كان جون يحاول تغيير الموضوع أو قد تنتابه بعض المشاعر حيال واقع أنّه ليس المريض الوحيد لديّ. فكثيرون من المرضى يرغبون سرًّا في أن يكونوا المريض الوحيد لدى معالجهم النفسي. أو أقلّه، المريض المفضّل، الأكثر طرافة، والأكثر تسلية، والأهم من ذلك، أكثر المحبوبين.

أشار جون نحو اللمبة قائلًا: «هل يمكن أن تجلبيه؟ إنّه غدائي». شعرت بالإرباك، «غداؤك؟».

«لقد وصل شاب خدمة إيصال الطعام. قلتِ إنّه لا يمكنني استعمال هاتفي هنا، لذا طلبت منه أن يضغط على كبسة الضوء. لم يتسنّ لي أن أتناول طعام الغداء بعد، والآن لديَّ ساعة فراغ -أعني خمسين دقيقة-. أحتاج لأن آكل».

وكأنّ صاعقة نزلت عليّ. لا يأكل الناس عادة في جلسات العلاج، لكن إن فعلوا، فبالطبع يسبقون فعلهم ببعض الأقوال مثل: «هل يمكن لي أن آكل اليوم هنا؟»، ويحضرون معهم عادة طعامهم. حتّى إن أحد المرضى الذي يعاني نقص سكر الدم لم يحضر الطعام إلى هذه الغرفة إلّا مرّة واحدة، وذلك لتفادي التعرّض لصدمة.

تنبّه جون لنظرة الصدمة على وجهي فقال: «لا تخافي. يمكنك تناول البعض منه لو أردت». ثم نهض ومشى نحو الردهة، وأخذ طعامه من شاب خدمة الإيصال الذي كان في قاعة الانتظار.

عندما عاد جون، فتح الكيس، وضع منديلًا على حضنه، ثم أخذ الساندويش وقضم قضمة قبل أن يفقد عقله.

«سحقًا، قلت لهم من دون مايونيز! انظري!». وفتح الساندويش ليريني المايونيز، ومدّ يده الأخرى ليتناول هاتفه الخلوي -أفترض أنه فعل ذلك ليتّصل ويشتكي من طلبه- لكنّني نظرت إليه تلك النظرة أذكّره بسياسة اللاهاتف هنا.

تحوّل وجهه أحمر قانيًا، فتساءلت إن كان سيصرخ بي أنا أيضًا، لكنّه عوضًا عن ذلك، انفجر صارخًا: «أغبياء!».

«أنا؟»، سألته.

«أنتِ ماذا؟».

«أذكر أنّك وصفت معالجتك الأخيرة باللطيفة إنّما الغبيّة. هل أنا أيضًا لطيفة، إنّما غبيّة؟».

فأجابني: «كلا، أبدًا». سررت لإقراره أن ثمّة شخصًا في حياته ليس بالغبيّ.

«شكرًا»، أجبته.

«علام؟».

«على قولك إنّني لست غبيّة».

فأردف سريعًا: «ليس هذا ما عنيته. أعني، كلا. أنت لست لطيفة. لا تسمحين لي باستخدام هاتفي للاتّصال بالغبيّ الذي وضع المايونيز في ساندويشتي».

«إذًا تعني أنّني لئيمة وغبيّة؟».

ابتسم ابتسامة خجولة، وعندما فعل، لمعت عيناه وبرزت غمّازاته.

لثانية واحدة، فهمت كيف أن البعض قد يجده ساحرًا.

«حسنًا، أنت لئيمة، هذا مؤكّد. إنّما لست متأكّدًا بعد من كونك غبيّة». كان يمازحني، فابتسمت له.

«عظيم، أقلّه تمنحني شرف التعرّف إليّ مسبقًا. أقدّر لك هذا». بدأ يتململ في جلسته، وقد أزعجته محاولتي التفاعل معه. وكان واضحًا كم كان يتوق للهرب من هذه اللحظة القائمة على التواصل البشري، فبدأ يقضم في ساندويشته التي تقطر مايونيز وينظر بعيدًا. لكنّه لم يحاربني، وقد تلقّفت الأمر. استشعرت انفتاحًا جزئيًّا.

فأضفت: «أنا آسفة لأنّك تراني لئيمة. هل هذا ما دفعك إلى ذاك التعليق حول الدقائق الخمسين؟». تعليق العشيقة –أنّني كما لو كنت عاهرته– أكثر

تعقيدًا، لكنّني أفترض أنّه ذكر تلك اللطشة حول الخمسين دقيقة للسبب نفسه الذي يستخدمه الباقون. يرغبون كلّهم في أن يبقوا فترة أطول لكنّهم لا يدرون كيف يقولون الأمر بصريح العبارة. فالإقرار بتعلّقهم يجعلهم يشعرون بضعفهم.

«كلا، أنا سعيد لأنّها دقائق خمسون وحسب! الله أعلم، ربّما لو بقيت ساعة كاملة، لواصلتِ سؤالي حول طفولتي».

فشرحت: «أريد أن أتعرّف إليك عن كثب ليس إلّا».

«ما الذي تريدين معرفته؟ أنا قلق ولا أستطيع النوم. أنا أتنقّل بين ثلاثة مسلسلات، زوجتي تشتكي طوال الوقت، ابنتي البالغة العاشرة من عمرها تتصرّف وكأنّها مراهقة، ابنتي البالغة الرابعة من عمرها تفتقد لمربّيتها التي غادرت لتكمل دراستها، الكلبة اللعينة يجن جنونها، وأنا محاط بأغبياء يجعلون حياتي أصعب ممّا هي عليه. وبصراحة، أنا غاضب ومنزعج في هذه اللحظة!».

«هذا كثير. أنت تتعامل مع كثير من الأمور».

لم يقل جون شيئًا. بل واصل مضغ طعامه والتركيز على بقعة على الأرض بالقرب من شبشبه.

قال أخيرًا: «ما الصعوبة في فهم كلمات ثلاث؟ من. دون. مايونيز. هذا كل ما في الأمر!».

شرعت أقول له: «تعلم، في ما يخص هؤلاء الأغبياء، لدي فكرة. ماذا لو كان الأشخاص الذين يثيرون حفيظتك وغضبك لا يسعون لإثارة حفيظتك أو

غضبك؟ ماذا لو لم يكن هؤلاء الناس أغبياء، لكنّهم أشخاص أذكياء إلى حد ما يحاولون بكل بساطة أن يبذلوا ما في وسعهم في يوم ما؟».

رفع جون عينيه قليلًا، كما لو أنّه يفكّر بالأمر.

وأضفت بكل هدوء، وأنا أفكّر أنّه بقدر ما يقسو على الآخرين، فهو يقسو على الأرجح على نفسه أضعاف ذلك، «ماذا لو كنت واحدًا منهم؟».

شرع جون يقول شيئًا، ثم توقّف. نظر إلى شبشبه، أخذ منديلًا، وادّعى أنه يمسح الفتافيت عن فمه. لكنّني رأيت بكل الأحوال ما جرى. رفع المنديل ومسح بشكل خاطف تحت عينيه.

«هذه الساندويش اللعينة»، قال وهو يعيد المنديل الورقي إلى الكيس مع ما تبقّى من وجبته قبل أن يرمي الكل في سلّة المهملات وراء مكتبي. رمية مثاليّة.

نظر إلى الساعة: « هذا جنون، أتدرين؟ أنا أموت جوعًا، وهذه استراحتي الوحيدة التي أستطيع أن آكل فيها، ولا أستطيع حتّى أن أستعمل هاتفي لأطلب وجبة طبيعيّة. وتسمّين هذا علاجًا؟».

أردت أن أقول نعم، هذا علاج - وجهًا لوجه-، من دون هواتف أو ساندويشات، حتّى يتمكّن شخصان من الجلوس معًا والتواصل. لكنّني كنت أعلم جيّدًا أن كل ما سيقدم عليه جون هو رد ساخر. فكّرت في ما قد تمر به مارغو، وتساءلت ما قد يكون تاريخها النفسي حتّى تختار شخصًا مثل جون.

اقترح عليّ جون قائلًا: «سأعقد معك صفقة. سأخبرك تفصيلًا عن طفولتي لو سمحت لي أن أطلب وجبة من المطعم آخر الشارع. سأطلب لكلينا. لنكن متحضّرَين ونجري حديثًا حول سلطة صينيّة لعينة، ما رأيك؟»، نظر إليّ مترقّبًا.

في العادة، أرفض القيام بهذا، لكن العلاج لا يقوم على الورقة والقلم. نحن بحاجة بطبيعة الحال لحدود مهنيّة، لكن لو كانت مفتوحة على مصراعيها، كما المحيط، أو منغلقة ضيقة، كما إناء السمك الصغير، فسنواجه المصاعب. يبدو في هذه الحالة حوض السمك الحل الأمثل. فنحن بحاجة لبعض المساحة للتصرّف بتلقائيّة، لهذا السبب نجح ويندل عندما ركلني. وإذا كان جون بحاجة لبعض المسافة بيننا على شكل طعام كي يشعر بالراحة وهو يتكلّم معي الآن، فليكن.

قلت له إنّه بإمكاننا طلب طعام الغداء من غير أن يضطرّ إلى التكلّم عن طفولته. ليست عمليّة مقايضة. تجاهلني واتّصل بالمطعم لإملاء طلبه عليهم، وكانت عمليّة أثارت بطبيعة الحال حفيظته وأحبطته.

«صحيح، من دون صلصة. لم أقل شطّة، بل صلصة!». كان يصرخ في الهاتف، الذي وضعه على وضعيّة مكبّر الصوت. «ص-ل-صة». تنهّد تنهيدة صاخبة وراح يلوي برأسه.

«المزيد من الشطّة؟»، سمعتُ الرجل من المطعم يسأل بلغة إنكليزيّة مكسّرة، بينما كاد جون يصاب بجلطة وهو يحاول إفهام الموظّف أنّه يريد أن تكون الصلصة جانبًا. كلّ تفصيل برز كمشكلة: لديهم دايت بيبسي، وليس دايت

كولا؛ يمكنهم إيصال الطلبيّة في غضون عشرين دقيقة وليس خمس عشرة. كنت أراقب جون، مذعورة ومذهولة في آن. ورحت أفكّر، لا بد من أنّه من الصعب أن يضع المرء نفسه مكان جون. وبينما كان جون ينهي المحادثة، قال عبارة بالصينيّة، لكن الموظّف لم يفهم. ولم يفهم جون لماذا يعجز الموظّف عن فهم «لغته الأم»، فشرح له الرجل أنّه يتكلّم اللغة الكانتونيّة.

أقفل الخط، ثم نظر إليّ بارتياب. «لا أفهم، ألا يتكلّمون لغة الماندرين الصينيّة؟».

فسألته: «بما أنّك تعرف اللغة الصينيّة، لماذا لم تستخدمها منذ البداية؟».

رماني جون بنظرة صاعقة. «لأنّني أتكلّم الإنكليزيّة».

تفه.

استمرّ جون في حال من التذمّر إلى أن وصل الغداء، لكن ما إن بدأ كلّ منّا بتناول طبق السلطة الخاص به، حتّى انفتح جون قليلًا وبدأ بالكلام. كنت قد تناولت طعام الغداء لكنّني أخذت آكل السلطة كي أشاركه الجلسة؛ يوجد رابط فطري ينشأ من تشارك وجبة طعام. سمعت بعض القصص حول والده وأخويه اللذين يكبرانه في السن وكيف يرى أنّه من الغريب ألّا يتذكّر الكثير حول أمّه، لكن في الوقت عينه بدأ يحلم بها منذ بضع سنوات. ويراوده دائمًا الحلم نفسه، إنّما بتغييرات طفيفة، فيتكرّر من يوم إلى آخر، ولا يسعه أن يوقف الأمر. يريده أن يتوقّف. ويضيف، حتّى في نومه، يتعرّض للإزعاج. إنّه ينشد السلام ليس إلّا.

حاولت أن أستفهم أكثر عن الحلم، لكنّه أجابني أن التكلم عنه يوجعه، وهو لا يدفع لي المال كي أزعجه. ألم يقل لي لتوّه إنّه ينشد السلام؟ ألا يدرّسون «مهارات الاستماع» للمعالجين النفسيّين؟ أردت أن أتطرّق إلى ما ذكره للتو - أن أعارض فكرته القائلة إنّه لا يفترض به أن يشعر بعدم الارتياح خلال العلاج، وإنّه يمكنه أن ينشد السلام من دون أن يشعر بأي انزعاج- لكنني كنت بحاجة لمزيد من الوقت، ولم يكن باقيًا من الجلسة إلّا دقائق معدودة.

سألته أين يشعر أنّه في حالة سلام.

«عندما أُخرِجِ الكلبة. قبل أن بدأت روزي تجنّ. كانت تلك أكثر اللحظات سلامًا».

رحت أفكّر كيف أنّه لا يريد التحدّث عن حلمه في هذه الغرفة. هل يمكن أن هذه الغرفة قد تحوّلت إلى نوع من الملاذ بالنسبة إليه، بعيدًا عن عمله، وزوجته، وأطفاله، وكلبته، وأغبياء العالم، وشبح والدته الذي يظهر في أحلامه؟

بدأت محاولة: «جون، هل تشعر بالسلام هنا، الآن؟».

وضع العيدان في الكيس حيث وضّب ما تبقّى من السلطة، ثم أجاب وهو يلوي برأسه في إشارة إلى أن صبره قد نفذ: «بالطبع لا».

«آه»، أردفت، وقد استسلمت للأمر. لكن جون لم يفعل. انتهى وقتنا فنهض مغادرًا.

أضاف وهو يتوجّه إلى الباب: «هل تمازحينني؟ هنا؟ سلام؟». ثم تحوّل وجهه مبتسماً – لم تكن ابتسامة مذلّة–، إنّما سر يتشاركه معي. كانت ابتسامة جميلة، مضيئة، تشع وهجًا بفعل تلك الأسنان المبهرة.

«صحيح، تخيّلت ذلك».

16

كامل مكمّل

لمحة مفسدة: بعد أن غادرت كلّية الطب، لم أنجح في ضبط سائر تفاصيل حياتي كما خطّطت.

بعد مضيّ ثلاث سنوات، وبينما كنت قد شارفت على أعوامي السبعة والثلاثين، شهدَت علاقة عاطفيّة، امتدّت على سنتين خواتيمها. كانت نهاية حزينة إنّما حُبّية، ولم تكن مفاجئة كما حصل مع الخليل. لكن مع ذلك، وقعت الواقعة في أسوأ توقيت ممكن، لامرأة كانت تخطّط للإنجاب.

لطالما أيقنت يقينًا مطلقًا، أنّني أريد أن أصبح أمًّا. قضيت سنوات شبابي أتطوّع للعمل مع الأطفال، وافترضت أنّني سأنجب يومًا ما أطفالي. والآن، بينما يلوح شبح الأربعين في الأفق، كنت أموت لأرزق بطفل، لكن ذلك لا يعني أنّني سأركض وأتزوج بأوّل من يطرق بابي. فوجدت نفسي عالقة في مأزق صعب. صحيح أنّني يائسة لكن لا يمكن إرضائي بسهولة.

وهكذا اقترحت علّي صديقة أن أبدأ بالأمور من الجانب الآخر المعاكس: كأن أرزق بالطفل أوّلًا، ثم أبحث لاحقًا عن الشريك. وفي إحدى الليالي، أرسلت لي روابط لبعض المواقع التي تعنى بتأمين السائل المنوي. لم أكن قد سمعت من قبل عن أمر مماثل، ولم أكن متأكّدة بادئ ذي بدء من شعوري نحوه، لكن بعد أخذ خياراتي كلّها في الاعتبار، قرّرت المضي قدمًا.

الآن، ما عليّ سوى اختيار المانح.

أردت بطبيعة الحال مانحًا يتمتّع بتاريخ صحّي ممتاز، لكن على هذه المواقع الإلكترونية، كان يفترض الالتفات إلى مزايا أخرى، وليس مجرد التنبّه إلى لون الشعر أو الطول. هل أريد لاعب لاكروس أو اختصاصًا أدبيًّا؟ خليفة المخرج الأسطورة تروفو أم عازف ترومبون؟ منفتحًا أم انطوائيًّا.

وكم كانت مفاجأتي عندما اكتشفت أن ملفّات المانحين الشخصيّة تشبه بجوانب عدّة ملفّات الأشخاص الموجودين على مواقع المواعدة، باستثناء أن معظم المانحين كانوا طلّابًا جامعيّين وذكروا معدّلات نتائج اختبار الكفاءة المدرسيّة. وثمّة بعض الفروقات الرئيسيّة الأخرى، أهمّها تعليقات ما يسمّى بفتيات المختبر. فهؤلاء هنّ النساء (بَدَون إناثًا كلّهن) اللواتي يعملن في البنك ويقابلن المانحين عندما يأتون لـ«إفراغ ما في جعبتهم». ثم تقوم فتيات المختبر بتدوين ما يصفنه بانطباعات فريق العمل ويُضفنه على ملف المانح الشخصي، في غياب تام لأي قاعدة أو نمط واضح يحكم هذه الانطباعات. فتأتي تعليقاتهم متفاوتة بشكل كبير من «هو مفتول العضلات عريض المنكبين!»، إلى «يميل إلى المماطلة، لكنّه ينجز مهمّته في النهاية». (كنت أهاب أي طالب جامعي تطول مماطلته لتبلغ حد الاستمناء).

اتّكلت بشكل كبير على انطباعات فريق العمل، فقد اكتشفت أنّني كلّما قرأت المزيد من الملفّات، كلّما زادت قناعتي أنّني أريد رابطًا غير ملموس مع المانح الذي سيربطه رابط بابني. أردت أن أحبّه، أيًّا كان ما تحمله هذه الكلمة

من معانٍ. أن أشعر أنّه كان جالسًا معنا يشاركنا مائدة الطعام العائليّة، وأنّني كنت أستمتع برفقته. لكن بينما رحت أقرأ انطباعات فتيات المختبر وأستمع إلى التسجيل الصوتي للمقابلات التي أجرينها مع المانحين (ما هو أطرف ما حدث لك؟، كيف تصف شخصيّتك؟ والأغرب من ذلك، «ما هو مفهومك عن اللقاء العاطفي الأوّل»). شعرت وكأن العمليّة برمّتها لا تزال سريريّة، بعيدة كل البعد عن أي علاقة شخصيّة.

ثم اتّصلت في أحد الأيام ببنك المنيّ لأسأل عن الماضي الصحّي لأحد المانحين، فتم تحويلي إلى إحدى فتيات المختبر واسمها كايتلين. وبينما راحت كايتلين تبحث في سجلّه الطبّي، بدأت أتحدث معها، فعلمت أنّها فتاة المختبر التي التقت بهذا المانح على وجه التحديد. لم أستطع أن أتمالك نفسي فسألتها: «هل هو لطيف؟»، محاولة أن أبدو طبيعيّة. لم أكن أعلم إن كان يحق لي أن أسأل.

«حسنًا»، بدأت كايتلين تقول بشيء من التحفّظ مستخدمة لهجتها النيويوركيّة الثقيلة: «ليس غير جذّاب. لكنّني لن أنظر إليه أكثر من مرّة في مترو الأنفاق».

بعد تلك المحادثة، أصبحت كايتلين أمينة سرّي المنويّة، تقترح عليّ مانحين وتجيب على أسئلتي. وثقت بها. إذ بينما كان بعض فتيات المختبر يضخّمن تقييمهن- فهن يسعين إلى بيع السائل المنوي في نهاية الأمر- كانت كايتلين

صريحة إلى أبعد حدود. فقد وضعت معايير عالية جدًّا، تشبه معاييري، الأمر الذي تحوّل إلى مشكلة، إذ لم يستطع أحد اجتياز شروطنا بنجاح.

فلنكن منصفين هنا. بدا لي منطقيًّا أن أفترض أن طفلي المستقبلي يريدني أن أكون صعبة الإرضاء. وكان لا بد من الأخذ بالكثير من العوامل في الاعتبار. فإن وجدت مانحًا بدا أنّه يشاركني حساسيّتي، تبرز مشكلات أخرى، مثل تاريخ عائلته الصحّي الذي لا يتطابق مع تاريخ عائلتي أنا (سرطان ثدي في عمر أقل من الستين، أمراض كلى). أو كأن أجد مانحًا تاريخه الصحّي مشرّف لكنّه دانماركي الأصول، أوروبي الملامح، فارع الطول، وهي ملامح لا يمكن طمسها – وقد تجعل ابني يشعر بالاختلاف– بين أفراد عائلتي اليهود الأشكنازيين ذوي الشعر البنّي القصير. في المقابل، وإن بدا مانحون آخرون بصحّة جيّدة، وأذكياء، يملكون ملامح خارجيّة متشابهة، إلّا أن كان ثمّة ما يدق ناقوس الخطر، كالمانح الذي كتب أن لونه المفضّل هو الأسود، وكتابه المفضّل هو لوليتا، وفيلمه المفضّل هو «برتقاليّة آليّة». حاولت أن أتخيّل ابني يقرأ هذا الملف يومًا ما، فينظر إليّ وكأنّه يسألني: «واخترتِ هذا؟». وكانت ردّة فعلي نفسها إن كان المانح عاجزًا عن الكتابة بشكل صحيح أو عن استخدام علامات الترقيم في مكانها.

تواصلت تلك العملية لثلاثة أشهر مضنية، بدأت فيها أفقد الأمل في أن أجد مانحًا جيّدًا أفخر في التكلّم عنه مع ابني.

إلى أن وجدته أخيرًا!

كنت عائدة في وقت متأخر إلى المنزل. وجدت رسالة صوتيّة على الهاتف من كايتلين. طلبت منّي أن أطّلع على مانح وصفته وكأنّه يشبه «جورج كلوني الصغير». أضافت أنّها أحبّت هذا المانح على وجه التحديد لأنّه كان دائمًا ودودًا وبمزاج رائع عندما يصل إلى البنك للتبرّع. تململت قليلًا. في النهاية، إن كنت شابًا في العشرينات من عمرك، على وشك أن تشاهد فيلمًا إباحيًّا وتستمتع بنشوة جنسيّة -وفوق هذا كلّه سيسدّدون لك المال لقاء أتعابك- فما الذي يحول دون المزاج الرائع؟ لكن كايتلين كانت تزكّي هذا الشاب: صحّته جيّدة، ومظهره حسن، وذكاؤه لافت، وشخصيّة جذّابة.

قالت لي بكل ثقة: «إنه كامل مكمّل، لا تشوبه شائبة».

لم تبدُ كايتلين يومًا على هذه الدرجة من الحماسة. لذلك، دخلت الموقع ألقي نظرة. نقرت على ملفّه، ودقّقت في تاريخه الصحّي، وقرأت نصّه، واستمعت إلى شريط مقابلته، فأدركت على الفور، كما يدرك الناس عندما يتكلّمون عن الحب من النظرة الأولى، أنّني وجدت رجلي. فكل ما فيه -الأمور التي يحبّها وتلك التي يكرهها، وحسّه الفكاهي، واهتماماته وقيَمه- بدت لي مألوفة. أحسست بفرحة عارمة تغمرني لكنّني كنت مرهقة، فقرّرت أن أخلد للنوم قليلًا وأعالج التفاصيل في الصباح التالي. وإذ صادف اليوم التالي ذكرى عيد ميلادي، نمت لثماني ساعات متواصلة، حلمت فيها كلّها أحلامًا حيّة دارت حول طفلي. للمرّة الأولى، تصوّرت طفلًا حقيقيًّا يأتي من شخصين

محدَّدَين، بدل تلك الأفكار الواهية التي كانت تراودني عن طفل نصف موروثه صفحة بيضاء.

عند الصباح، نهضت من فراشي بكل نشاط وبحماسة مفرطة، وأغنية «ابني أنا» تدور في رأسي. عيد ميلاد سعيد لي أنا! انتظرت قدوم هذا الطفل لسنوات طويلة، وقد بدا إيجاد مانح أشعر بالراحة معه أفضل هديّة عيد ميلاد يمكن أن أحصل عليها. توجّهت إلى حاسوبي، وابتسامة الحظ السعيد لا تفارق وجهي، فأنا على وشك القيام بالأمر. أدخلت موقع البنك الإلكتروني، ووجدت اسم المانح، وأخذت أقرأ ملفّه من جديد. أحسست بالثقة نفسها التي أحسستها البارحة وأيقنت أنّه «رجلي»، ذاك الذي سيبدو منطقيًّا لابني أو ابنتي لو سألني أو سألتني يومًا، لماذا اخترت هذا الشاب من بين المانحين كلّهم.

وضعت المانح في سلّة المشتريات – كما لو كنت أتسوّق كتابًا من موقع أمازون– ثم تحقّقت من الطلبيّة، ونقرت على كبسة شراء العقار. سأنجب طفلًا! بدت اللحظة جليلة.

وبينما كانت تتم معالجة الطلبيّة، أخذت أخطّط لما يتعيّن عليّ فعله: آخذ موعدًا للتلقيح، وأشتري فيتامينات مرحلة ما قبل الحمل، وأعدّ سجلًّا للطفل، وأحضّر الغرفة. وبين الفكرة والأخرى، لاحظت أن طلبيّتي تستغرق وقتًا أطول لإتمامها. بدت الدائرة الدوّارة على شاشتي، والمعروفة باسم « عجلة الموت الدورانيّة»، تدور لفترة أطول من المعتاد. انتظرت، ثم انتظرت فترة أطول، قبل أن أحاول أن أستخدم زر العودة في حال فقدت التواصل بالشبكة الإلكترونيّة على

حاسوبي. لكن لا شيء من هذا القبيل. أخيرًا اختفت عجلة الموت الدورانيّة وظهرت رسالة مفادها: غير متوفّر.

غير متوفّر؟ تخيّلت في الأمر عيبًا تقنيًّا في الحاسوب -ربّما لأنّني ضغطت زر العودة- لذلك اتّصلت سريعًا ببنك المني وسألت عن كايتلين، لكن لم تكن هناك وتم تحويلي إلى ممثلة عن خدمة العملاء اسمها بارب.

تحقّقت بارب من المسألة قبل أن تقرّر أن ما من عيب تقني. لقد اخترتُ مانحًا محبوبًا جدًّا. وأخذت تشرح أن المانحين المحبوبين ينفدون سريعًا، وإلى أن تحاول الشركة إعادة توفير «مخزونها»، لا بد من فترة انتظار تبلغ ستة أشهر حتى يتم عزل العيّنة واختبارها. وأضافت أنه حتّى عندما يتوفّر المخزون، قد تطول لائحة الانتظار، لأن بعض الأشخاص قد أضافوه كطلبيّة متأخّرة. وبينما كانت بارب تتكلّم، رحت أفكّر كيف أن كايتلين اتّصلت البارحة ليس إلّا. خطر ببالي الآن أنّها قد تكون اقترحت هذا المانح على كثيرات من النساء. ربّما نسجت نساء كثيرات علاقة مع كايتلين، مثلي أنا، بفضل تقييمها الصريح للمني.

وضعتني بارب على لائحة الانتظار (لكنّها قالت متشائمة: «لا تكوني غبيّة وتضيّعي وقتك بانتظاره)، ثم أقفلت الخط وشعرت بالخدر. بعد أشهر من البحث العقيم، وجدت مانحي، وبدا طفلي المستقبلي حقيقة، أكثر من فكرة في ذهني. لكن الآن، يوم عيد ميلادي، كان عليّ أن أتخلّى عن ذاك الطفل. عدت إلى نقطة الصفر.

أغلقت شاشة الحاسوب بعنف، محدّقة في الفراغ. جلست هكذا لفترة طويلة، إلى أن لاحظت عند زاوية مكتبي بطاقة خاصة حصلت عليها الأسبوع الماضي من حفل تعارف مهني. كانت البطاقة من صانع أفلام يبلغ السابعة والعشرين من العمر ويدعى أليكس. كنت قد تكلّمت مع أليكس حوالى الخمس دقائق ليس إلا، لكنّه بدا لطيفًا وذكيًّا وفي صحّة جيّدة، فرحت أفكّر باندفاعة من وجد نفسه أمام لائحة من الخيارات ينفد الواحد منها بعد الآخر، أنّه ربّما يمكنني أن أتخلّى عن فكرة البنوك عبر الشبكة وأبحث عن مانح في العالم الحقيقي. وخطر لي أن أليكس يناسب شخص المانح الذي أبحث عنه. لمَ لا أسأله إن كان يقبل بالأمر؟ في النهاية، أسوأ ما في الأمر أنّه قد يرفض.

اخترت عنوان رسالتي بعناية (سؤال غير اعتيادي) وتركت محتوى الرسالة الإلكترونية مبهمًا (مرحبًا، أتذكرني، من حفل التعارف؟). ثم دعوته لتناول القهوة حتّى أستطيع أن أطرح عليه «السؤال غير الاعتيادي». ردّ أليكس، متسائلًا إن كان بإمكاني أن أرسل له سؤالي عبر البريد الإلكتروني. أجبته أنّني أفضّل أن أناقش الأمر معه وجهًا لوجه. فكتب، بالطبع. ثم اتّفقنا على أن نتناول القهوة معًا ظهر الأحد.

* * *

كنت، أقل ما يقال، أشعر ببعض التوتّر، عندما وصلت إلى مقهى أورث. فبعد إرسالي بريدي الإلكتروني بكل عفوية، كنت على ثقة من أن أليكس سيرفض، ثم سيخبر العشرات من أصدقائه بما قمت به، ليتركني أحس بإذلال

يحول دون أن أرتاد أي حفل تعارف من جديد. فكّرت في التراجع، لكنّني كنت أتطلّع لأن أرزق بطفل، وشعرت بأنّه يتعيّن عليّ أن أقوم بتلك الخطوة، عسى ولعلّ. فالجواب على سؤال غير مطروح هو حتمًا لا، بحسب ما أعدت لنفسي، مرارًا وتكرارًا.

استقبلني أليكس بحرارة، فانطلق الحوار بيننا بسهولة - سهولة فائقة- حتّى لشعرنا بالراحة معًا واستمتعنا بوقتنا قبل أن أتنبّه للأمر. انقضت حوالى الساعة، في الواقع، كدت أنسى لماذا نحن جالسان معًا، قبل أن يميل أليكس على الطاولة، وينظر إليّ مباشرة، ثم يسألني بكل إغواء، كما لو أنّه خلص إلى أنّنا نواعد بعضنا البعض: «إذًا، ما هو «سؤالك غير الاعتيادي» هذا؟».

شعرت باللحظة نفسها باحمرار وجهي وبتعرّق يديّ، وقمت بما يقوم به أي شخص طبيعي في مثل هذه الظروف -التزمت الصمت-. لقد عقدت خطورة ما سأقوم به، لا بل جنونه، لساني.

انتظر أليكس حتى أبدأ بصياغة عباراتي، التي أتت متأرجحة، غير متماسكة، أستخدم فيها تشبيهات لأشرح طلبي. كنت أقول عبارات مثل «ليس لدي كل مكوّنات الوصفة»، و«كما لو أنّك تتبرّع بكلية، لكن من دون التخلّي عن عضوك». وما إن لفظت كلمة عضو، حتّى ازددت خجلًا وحاولت تغيير مسار الحديث. «كما لو أنّك تتبرّع بالدم، لكنّك تستخدم الجنس بدل الإبر!». وهنا، قرّرت أن أغلق فمي. كان أليكس يحدّق بي ونظرة غريبة ترتسم على

وجهه، بينما رحت أفكّر أنه لا يمكن أن تصل الحياة إلى لحظة أكثر إذلالًا من تلك اللحظة.

لكنّها وصلت. إذ سرعان ما أصبح واضحًا أن أليكس لم يكن يستوعب ما أحاول أن أطلبه منه.

حاولت قدر الإمكان أن أشرح قائلة: «اسمع. أنا في السابعة والثلاثين من عمري وأريد أن أنجب طفلًا. لم أوفّق في بنوك المني، لذا، أتساءل إن كان بإمكانك...».

هذه المرّة، استوعب أليكس الموضوع بوضوح تام، لأن جسده تجمّد في مكانه بالكامل؛ حتّى إن كوب القهوة بالحليب بقي عالقًا في يده في الهواء. لم يسبق لي أن رأيت شخصًا على هذا الجماد في حياتي، ما عدا مريضٍ يعاني الفصام الجاموديّ في كلّية الطب. أخيرًا، تحرّكت شفاه أليكس لتخرج لفظة واحدة: «واو».

ثم بدأت تليها ألفاظ أخرى بطيئة. « لم أكن أتوقّع هذا على الإطلاق». «أعلم»، أجبته. شعرت بانزعاج بالغ لاضطراري لوضعه في هذا الموقف المحرج، ولإثارتي الموضوع بالمطلق، وكنت على وشك أن أعبّر له عن ذلك، عندما أضاف أليكس ما أثار ذهولي: «لكنّني مستعد للتكلّم في الموضوع».

الآن، حان دوري أنا لأصاب بالجماد قبل أن أقول «واو». وطارت الساعات القليلة التالية سريعًا: تناقشنا أنا وأليكس في كل تفصيل من طفولتنا إلى أحلامنا المستقبليّة. يبدو وكأن الكلام عن الحيوانات المنويّة قد كسر الحواجز العاطفيّة

بيننا، تمامًا كما تفتح ممارسة الجنس للمرّة الأولى مع أحدهم الباب أمام تدفّق العواطف. وعندما قرّرنا أن نغادر، قال أليكس إنه يحتاج لبعض الوقت ليفكّر بالموضوع، فأجبته بالطبع، فقال إنّه سيبقى على تواصل معي. ومع ذلك، كنت متأكّدة من أنّني لن أسمع خبرًا منه، ما إن تسنح له الفرصة ليفكّر بالموضوع.

لكن في تلك الليلة، ظهر اسم أليكس في صندوق بريدي الإلكتروني. نقرت على رسالته، متوقّعة رفضًا لطيفًا. عوضًا عن ذلك، كتب يقول: بالمبدأ أنا موافق، لكن لديّ المزيد من الأسئلة. لذلك اتفقنا على موعد آخر.

خلال الأشهر القليلة التي تلت، التقينا كثيرًا في أورث حتّى إنّني بدأت أطلق على المقهى اسم «مكتب المني» وبدأ أصدقائي يسمّونه «مقهى المني». وفي مقهى المني، تكلّمنا عن كل الأمور من عيّنات المني، والتاريخ الطبّي، إلى العقود والتواصل مع الطفل. ووصلنا في النهاية إلى نقطة ناقشنا فيها كيفيّة تبرّعه – هل نطلب من الطبيب إجراء التلقيح أم نمارس الجنس لزيادة احتمال الحمل.

اختار الجنس.

بصراحة، لم أمانع. وبصراحة أكبر، كنت فرحة بهذا التطوّر! ففي النهاية، تخيّلت أن في حياتي المستقبليّة كأم، لن تسنح لي الفرصة لممارسة الجنس مع شاب وسيم يبلغ سبعةً وعشرين ربيعًا مثل أليكس، مع معدة مقطّعة وعظام وجه ناتئة.

في غضون ذلك، بدأت أراقب بهوس دورتي الشهريّة. ذكرت في أحد الأيام في مقهى المني، لأليكس أنّني على وشك الإباضة، ولو أردنا أن نجرّب هذا الشهر،

فلديه أسبوع واحد بالتحديد ليحسم أمره. في ظروف أخرى قد يبدو في الأمر كثيرًا من الضغط على شاب مثله، لكنّني كنت أشعر وكأن الاتفاق أُبرم ولا وقت لدي أضيّعه. فكان سبق لنا أن ناقشنا خطّتنا من كل زاوية ممكنة: قانونيًّا وعاطفيًّا وأخلاقيًّا وعمليًّا. وهنا أيضًا، كنا أطلقنا نكتًا وأسماء مستعارة على كل واحد منّا، وأحسسنا برابط هذه النعمة التي سيشكّلها هذا الطفل بالنسبة لنا. كما سألني في الأسبوع السابق، كما لو كنّا في معرض مناقشة أي فرصة عمل، إن كنت قد «طرحت عرضي على آخرين» أو أن الطرح حصري له. أردت للحظة أن أخترع حرب مناقصات كي أعقد الصفقة في النهاية (بيتر يحوم، وغاري أعرب عن اهتمامه أيضًا، لذلك حريّ بك أن ترد عليّ بحلول يوم الجمعة. الموضوع حامٍ). لكنّني أردت أن تكون علاقتنا مبنيّة على الصراحة المطلقة، وبأي الأحوال، كنت على ثقة من أن أليكس سيوافق.

في اليوم الذي تلا إعلاني المهلة الزمنيّة، قرّرنا أن نسير على الشاطئ لنناقش للمرّة الأخيرة التفاصيل النهائية للعقد الذي أعددناه. وبينما كنّا نتسكّع على الشاطئ، بدأت زخّات المطر تهطل بشكل مفاجئ. نظرنا إلى بعضنا البعض – هل نعود أدراجنا؟– ثم تحوّلت زخات المطر عاصفة حقيقيّة. وكان كلانا يرتدي أكمامًا قصيرة، ففكّ أليكس السترة عن وسطه ووضعها على كتفيّ، وبينما نظرنا إلى بعضنا البعض، ونحن نبتلّ تحت المطر على شاطئ البحر، أعطاني الضوء الأخضر الرسمي. بعد كل المفاوضات، وكل لحظات التعارف عن كثب، وكل الأسئلة حول ما سيعنيه الأمر لكل منا وللطفل، بتنا جاهزَيْن.

«فلننجب لك طفلًا!»، قال بينما وقفنا يضمّ واحدنا الآخر، ونبتسم. أنا في سترة ضخمة تصل إلى ركبتيّ، أحضن هذا الرجل الذي على وشك أن يعطيني سائله المنوي، وأفكّر كيف لا يسعني أن أنتظر أن أخبر ابني هذه القصة يومًا ما.

عندما عدنا إلى سيّارته، أعطاني أليكس نسخته الموقّعة عن العقد.

ثم اختفى.

لم أسمع أي خبر منه لثلاثة أيّام متتالية. قد لا تبدو الفترة طويلة، لكن لو كنت في مكاني، في أواخر الثلاثينات من عمرك، وعلى وشك أن تضع بويضة وخيارك الآخر الوحيد هو لائحة انتظار غير محدّدة، تصبح الأيام الثلاثة دهرًا. حاولت ألّا أقرأ بين السطور (فالإجهاد يضرّ بالإنجاب)، لكن عندما ظهر أليكس مجدّدًا، ترك لي رسالة تقول: «نحتاج للتكلّم». وقعت أرضًا.

كأي شخص بالغ على وجه هذه الأرض، أدركت جيّدًا ما يعني هذا: كان على وشك أن يتخلّى عنّي.

في الصباح التالي، وبينما جلسنا إلى طاولتنا المعتادة في مقهى المني، نظر أليكس بعيدًا وهو يتأتئ كليشيهات الانفصال المعتادة: «المشكلة ليست فيك أنت، بل المشكلة فيّ أنا»؛ «أشعر بعدم الاستقرار حاليًّا في حياتي ولا أعرف إن كان بإمكاني الالتزام، لذا من مصلحتك أنت، ألّا أورّطك معي». والعبارة المفضّلة دائمًا وأبدًا: «أتمنى أن نبقى أصدقاء».

«لا بأس، ثمّة خيارات أخرى أمامي، قلت وأنا أحاول أن أحمي نفسي. كنت آمل أن أتمكّن من التخفيف من الجو المشحون، وأن يعلم أليكس أن الجانب العقلاني منّي يتفهّم لماذا يشعر أنّه لا يستطيع القيام بهذا التبرّع. لكن داخليًّا كنت أغلي، لأن هذا هو الطفل الثاني الذي تخيّلته بوضوح ولن يسعني أن أحمله بين ذراعيّ. أخبرتني صديقة لي تعرّضت لإجهاض ثانٍ في الفترة نفسها تقريبًا أنّها شعرت الشعور نفسه. عدت إلى منزلي وقرّرت أن آخذ فترة استراحة من قصّة بحثي عن مانح المني لأن قلبي قد انفطر ولا يسعني تحمّل المزيد. وكما صديقتي التي أجهضت، أخذت أتفادى الأطفال قدر الإمكان. حتى إن إعلانات الحفاضات كانت تدفعني إلى تغيير المحطّة.

بعد أشهر قليلة، كنت أعلم أنّه يتعيّن عليّ أن أعود إلى الشبكة العنقودية وأواصل البحث. لكن بينما كنت على وشك أن ألج الموقع من جديد، تلقّيت اتصالًا غير متوقّع.

كانت كايتلين، فتاة المختبر من البنك المنوي.

أعلنت لي بلهجتها التي تميّز سكان بروكلين: «لوري، لديّ أخبار عظيمة!».

«أحدهم أعاد عقارًا لابن كلوني».

ابن كلوني... رجلي. ذاك الذي كان «كاملًا مكمّلًا». سألتها: «أعاد؟».

لم أكن متأكّدة من شعوري حيال الحيوان المنوي المعاد. فكّرت كيف لا يسمح لك متجر هول فودز بإعادة أي صنف خاص بالنظافة الشخصيّة، حتّى لو احتفظت بالإيصال. لكن كايتلين أكّدت لي أن العقار لم يفقد عبوّة

النايتروجين المحكمة الإقفال وأن لا عيب في «المنتج». لقد حملت المرأة بكل بساطة بطريقة أخرى ولم تعد بحاجة لهذا الدعم. لو أردته، فعليّ أن أشتريه في الحال. «أنت تعلمين، لكلوني لائحة انتظار طويلة...»، لكن قبل أن تنهي جملتها، أجبتها بنعم.

في فترة لاحقة في فصل الخريف، كنت أتناول العشاء مع مجموعة من الأصدقاء بعد مناسبة الاحتفال بالمولود، عندما لاحظت أمّي جورج كلوني الحقيقي جالسًا إلى طاولة مجاورة لنا. كان جميع من إلى الطاولة على دراية بوصف كايتلين لـ«جورج كلوني الصغير»، فبدأ أصدقائي وأقاربي يشيرون واحدًا واحدًا لبطني المنتفخ ثم يديرون رؤوسهم نحو النجم الشهير.

كان يبدو أكبر بكثير ممّا كان عليه عندما كان ممثّلًا شابًا في مسلسل إي آر. وأنا أيضًا شعرت بأنّني أكثر نضجًا ممّا كنت عليه عندما كنت أعمل موظّفة صغيرة في قناة أن بي سي. لقد طرأ الكثير من الحوادث في حياتنا. كان على وشك أن يفوز بجائزة أوسكار. وكنت على وشك أن أرزق بصبي.

بعد أسبوع، حظي «طفل كلوني» باسم جديد: زاكاري جوليان. إنه الحب والفرح والذهول والسحر. إنّه، وفق ما قد تقوله كايتلين: «كامل مكمّل».

نظرة إلى الأمام، إلى ما بعد ثماني سنوات: صورة قديمة جديدة بشتّى أشكالها. عندما قال الخليل: «لا أستطيع أن أعيش مع طفل تحت سقف واحد للسنوات العشر التالية»، عدت بالذاكرة إلى ذلك اليوم في أورث، عندما أخبرني أليكس أنّه لا يمكنه أن يكون مانح المني الخاص بي. سأتذكّر كم آلمني الأمر، لكنّني

سأتذكّر أيضًا كيف اتّصَلت كايتلين بعد ذلك، لتعيد إحياء ما بدا وكأنه موت حلم.

قد تبدو الحالة مشابهة إلى حد ما -الانعطافة الصادمة، والمخطّطات الخائبة- فلربما وخلف ألمي بعد إعلان الخليل، يقبع أمل في أن تتحسّن الأمور من تلقاء نفسها من جديد.

لكن شيئًا يبدو مختلفًا الاختلاف كلّه هذه المرّة.

١٧

من دون ذاكرة ولا رغبة

في منتصف القرن العشرين، افترض المحلّل النفسي البريطاني ويلفرد بيون أنّه يتعيّن على المعالجين النفسيّين أن يقاربوا مرضاهم «من دون ذاكرة ولا رغبة». فمن وجهة نظره، تقع ذكريات المعالجين عرضة للتفسير الذاتي، وتتحوّل بمرور الوقت، في حين أن رغباتهم قد تتعارض مع ما يريده مرضاهم. وإذا ما أخذتَ الذكريات والرغبات معًا، فقد تخلق مفاهيم منحازة يكوّنها المعالجون حول العلاج (وتعرف باسم الأفكار المصاغة). أراد بيون من الأطبّاء أن يدخلوا كل جلسة ملتزمين الإصغاء إلى المريض في اللحظة الراهنة (بدل التأثّر بذكرى ماضية) والبقاء منفتحين على مختلف المحصّلات (بدل التأثر بالرغبة).

في بداية فترة تدريبي، خضعت للتدريب على يد أحد أتباع بيون، فتحدّيت نفسي أن أبدأ كل جلسة «من دون ذاكرة ولا رغبة». أحببت فكرة عدم الجنوح إلى مفاهيم أو جداول أعمال مسبقة. كما أحسست بنكهة بإحساس من الزن في هذا النوع من التخلّي، على غرار المفهوم البوذي القائم على التخلّي عن التعلّق. لكن في الممارسة، أحسست وكأن الأمر كان أشبه بمحاولة محاكاة المريض الشهير هـ. م. الذي كان يعالجه أخصائي الأعصاب أوليفر ساك، والذي ألزمته إصابته الدماغيّة على العيش في اللحظة الراهنة دون سواها، من دون أي قدرة على تذكّر الماضي المباشر أو تصوّر المستقبل. لكن بما أن

فصوصي الجبهيّة سليمة، فلم أنجح في حمل نفسي على هذا النوع من فقدان الذاكرة.

ومع ذلك، أنا أعرف بالطبع أن مفهوم بيون أكثر دقّة، وثمّة قيمة في التخلّي عن الجوانب المشتّتة للذاكرة والرغبة عند عتبة الباب. لكنّني أستذكر بيون هنا لأنّني بينما كنت أقود سيّارتي متّجهة إلى جلساتي مع ويندل، كنت أفكّر كيف يمكن، من جانب المريض في الغرفة -من جانبي أنا- أن تكون الـ«من دون ذاكرة (ذاكرة الخليل طبعًا)، ولا رغبة (رغبة بالخليل أيضًا)» أقرب إلى النعمة.

كان صباح الأربعاء، وكنت جالسة على أريكة ويندل، في الوسط بين الموقعين أ وب، بعد أن رتّبت الوسائد وراء ظهري.

كنت أنوي أن أبدأ الحديث متكلّمة عمّا حدث معي في العمل في اليوم السابق، عندما كنت في المطبخ المشترك ولمحت نسخة عن مجلة «الطلاق» تعلو كومة من المطبوعات كان يفترض وضعها في قاعة الانتظار. تصوّرت الناس الذين اشتركوا في هذه المجلّة، يعودون إلى المنزل بعد نهاية يوم عمل لهم، فيجدون بين الفواتير والكتيّبات الدعائية، هذه المجلّة مع كلمة « الطلاق» بالحروف الصفر اللمّاعة على الغلاف. ثم تخيّلت هؤلاء الأشخاص يمشون في منازلهم الفارغة، ينير كل منهم الإضاءة، ثم يسخّن عشاء مثلّجًا أو يطلب أكلًا جاهزًا لشخص واحد، ثم يجلس ليأكله، ويقلّب صفحات المجلّة، متسائلًا: « كيف آلت بي الأمور إلى هذا الدرك؟». ورحت أتصوّر الأشخاص الذين تخطّوا

طلاقهم يقومون بأمور غير قراءة هذه المجلّة، بينما غالبية المشتركين هم أناس مثلي أنا، يتلوّعون حديثًا ويحاولون أن يفهموا ما جرى.

أنا بالطبع لم أتزوّج الخليل، لذلك فهذا ليس طلاقًا. لكن كان يفترض بنا أن نتزوّج، وهو ما وضعني، وفق تفكيري في هذه اللحظة، في الخانة نفسها. حتّى إنّني شعرت أن هذا الانفصال قد يكون أسوأ من الطلاق من منظور واحد معيّن. ففي الطلاق، تكون الأمور قد بلغت من السوء، ما أدّى بالطرفين إلى الانفصال. ولو كنت على وشك أن تحزن على خسارة ما، أليس من الأجدى بك أن تكون متسلّحًا بترسانة من الذكريات المقيتة -لحظات صمت مبين، ونزاعات صاخبة، وخيانة، وخيبة أمل كبيرة- تجابه بها الذكريات الجميلة؟ أليس من الأصعب أن تتخلّى عن علاقة لا يشوبها إلّا الذكريات السعيدة؟

بدا لي الجواب إيجابًا.

وهكذا، كنت جالسة إلى الطاولة أتناول اللبن، أمسح بنظري عناوين المجلّة («التعافي من الرفض»؛ « إدارة الأفكار السلبيّة»؛ « خلق شخص جديد منك!») عندما رن هاتفي، مشيرًا إلى ورود بريد إلكتروني. لم يكن، كما كنت لا أزال (خياليًّا) أتمنّى، من الخليل. بل كان العنوان يشير إلى تحضّر لأفضل ليلة على الإطلاق! افترضت أنّها إحدى الرسائل غير المرغوب فيها -لكن إن لم تكن-، من أنا لأرفض أفضل ليلة على الإطلاق، نظرًا للحالة التي أنا فيها؟

ضغطت على البريد لأكتشف أن الرسالة تأكيد على بطاقتَيّ الحفل الفنيّ اللتين كنت قد اشتريتهما مسبقًا كمفاجأة للاحتفال بعيد ميلاد الخليل. كان

كلانا يحب هذه الفرقة الموسيقيّة وقد تحوّلت الموسيقى التي يعزفونها موسيقى علاقتنا. ففي لقائنا الأوّل، اكتشفنا أنّنا نحب الأغنية نفسها. لم أستطع أن أتخيّل نفسي أحضر هذا الحفل مع أي شخص آخر غير الخليل، فكيف لو كانت المناسبة ذكرى عيد ميلاده. هل أذهب؟ مع من؟ ألن أفكّر به في ذكرى ميلاده؟ الأمر الذي أثار الأسئلة التالية: هل سيفكّر بي هو؟ وإن كانت الإجابة لا، ألم أعنِ له شيئًا؟ نظرت إلى عنوان مجلّة «الطلاق»: «إدارة الأفكار السلبيّة».

كنت أجد صعوبة في إدارة أفكاري السلبيّة، لأن خارج عيادة ويندل، لم تكن تجد منفذًا لها. فقد يميل الانفصال إلى الوقوع في خانة الخسارة الصامتة، الأقل واقعيّة بالنسبة للآخرين. فأنت تعرّضت لإجهاض، لكنّك لم تخسري طفلًا. لقد اختبرت انفصالًا، لكنّك لم تخسري شريكًا. وهكذا يفترض الأصدقاء أنّك ستتخطّى الأمر بسرعة نسبيّة، وتصبح أمور مثل بطاقات الحفل الموسيقي هذه وكأنّها إقرار خارجيّ بخسارتك، يكاد يكون مرحّبًا به، ولا تقتصر الخسارة على الشخص وحسب، بل على الوقت والرفقة والعادات اليوميّة، والنكات الخاصّة والإيحاءات، والذكريات المشتركة التي باتت الآن لك أنت تحتفظ بها.

كنت أنوي أن أخبر ويندل بهذا كلّه بينما كنت أرتاح في جلستي، لكن عوضًا عن ذلك، لم يخرج منّي إلّا سيل من الدموع الهادرة.

رأيت، وسط غشاوتي، علبة المناديل تطير إليّ. ومرّة أخرى، فاتني أن ألتقطها. (بالإضافة إلى هجري، بحسب ما رحت أفكّر، لقد باتت حركاتي تفتقد للتناسق).

شعرت بالمفاجأة والخجل في آن من انفجاري بالبكاء - لم نكن قد سلّمنا على بعضنا بعد- وكنت كلّما حاولت أن أتماسك، ألقي سريعًا عبارة «أنا آسفة» قبل أن أفقد السيطرة من جديد. استمرّت جلستي لحوالى الخمس دقائق على هذا المنوال: أبكي. أحاول أن أتوقّف. أنا آسفة. أبكي. أحاول أن أتوقّف. أنا آسفة. أبكي. أحاول أن أتوقّف. يا إلهي أنا حقًّا آسفة.

أراد ويندل أن يفهم علام أعتذر.

أشرت إلى نفسي. «انظر إليّ!» حملت المنديل إلى أنفي وأفرغت ما به في صخب لافت.

رفع ويندل كتفيه كما لو أنّه يقول، حسنًا، صحيح، وإن يكن؟

ثم لم أتوقّف حتّى لأقول له: «أنا آسفة»؛ بل واصلت البكاء. أحاول أن أتوقّف.

أبكي. أحاول أن أتوقّف. أقول أنا آسفة.

استمر الأمر لبضع دقائق إضافية.

بينما كنت أبكي، أخذت أفكّر كيف أنني في الصباح الذي تلا الانفصال، بعد ليلة بلا نوم، نهضت من فراشي وواصلت حياتي اليوميّة.

تذكّرت كيف أوصلت زاك إلى المدرسة وقلت له: «أحبّك» بينما كان يقفز من السيارة، ثم نظر من حوله ليتأكّد أن لا أحد يستطيع سماعه ويجيبني، «أحبّك!» قبل أن يركض لينضمَّ إلى رفاقه.

فكّرت كيف أنّني بينما كنت أقود السيّارة إلى العمل، أخذت أستعيد تعليق جين مرارًا وتكرارًا في ذهني: لا أفهم كيف يمكن أن تكون نهاية القصة على هذا النحو؟

فكّرت كيف أنّني قمت في المصعد متّجهة إلى مكتبي، بالضحك عندما تذكّرت التلاعب اللفظي القائم في اللغة الإنكليزية بين لفظة الإنكار ونهر النيل في مصر في إشارة واضحة إلى حالة نفسية تقوم على إنكار الوضع القائم(3). ومع ذلك، عدت إلى حالة الإنكار: ربّما سيغيّر رأيه. ربّما هذا كلّه لا يتعدّى كونه سوء تفاهم.

لكن بطبيعة الحال، لم يكن الأمر مجرّد سوء تفاهم، وإن كبير، إذ ها أنا هنا، أبكي أمام ويندل، أخبره مجدّدًا كم أشعر أنّني عاجزة لا أقوم إلّا بهذا، كم أشعر أنّني لا أزال حطامًا.

قال لي ويندل: «فلنبرم صفقة أنا وأنت. ما رأيك لو نتّفق أن تحسني التعامل مع نفسك بينما تكونين هنا؟ يمكنك أن تفعلي ما شئت وتجلدي نفسك ما أردت بمجرّد أن تخرجي من هنا، مفهوم؟».

أن أحسن التعامل مع نفسي. لم تخطر الفكرة في بالي من قبل.

«لكنّه انفصال ليس إلّا»، قلت وقد نسيت فورًا أن أحسن التعامل مع نفسي.

«أو قد أترك لك زوج قفازات ملاكمة عند الباب حتى تتمكّني من ضرب نفسك طوال الجلسة. هل هذا أسهل؟». ابتسم ويندل، فشعرت بنفسي أتنشّق بعض الهواء، ثم أزفره، أسترخي في لحظة اللطف تلك. عدت بأفكاري إلى خاطرة تخطر دائمًا ببالي عندما أرى مرضاي الذين يجلدون ذواتهم: لست أنت أفضل شخص تكلّمه الآن عن نفسك. وأشرح لهم، أنه يوجد فرق واضح، بين لوم الذات والمسؤولية الذاتية، وهي لازمة لما قاله جاك كورنفيلد: «الميزة الثانية للروحانيّة الناضجة هي اللطف. تستند على المفهوم الأساسي القائم على قبول الذات». في العلاج النفسي، نسعى إلى التراحم الذاتي (هل أنا إنسان؟) مقابل احترام الذات (أو الحكم الذاتي: هل أنا جيّد أم سيئ؟).

أجبته قائلة: «ربّما لست بحاجة لقفّازات الملاكمة. كل ما في الأمر أنّني كنت بحال أفضل، والآن لا يسعني أن أتوقّف عن البكاء. أشعر وكأنّني أتراجع، وكأنّني عدت إلى مربّع أسبوع الانفصال».

لوى ويندل برأسه قليلًا ثم قال: «دعيني أطرح عليك سؤالًا»، وافتراضًا منّي أن الأمر سيتناول علاقتي، مسحت عينيّ وجلست أنتظر.

بدأ يقول: « في عملك كمعالجة نفسيّة، هل سبق لك أن جلست مع شخص محزون؟».

كان سؤاله بمثابة صفعة قاسية.

لقد جلست مع أشخاص يعانون كافة أشكال الحزن: من خسارة طفل، إلى خسارة أهل، أو خسارة شريك، أو خسارة قريب، أو خسارة زواج، أو خسارة كلب، أو خسارة عمل، أو خسارة هويّة، أو خسارة حلم، أو خسارة عضو من أعضاء الجسم، أو خسارة شباب.

لقد جلست مع أشخاص تطبق وجوههم على ذاتهم، وتتحوّل عيونهم شقوقًا بالكاد تفتح، وتشبه أفواههم المفتوحة لوحة الصرخة الشهيرة لـ مونك. جلست مع مرضى يصفون حزنهم بالـ«رهيب» و«غير المحتمل»؛ وصفت إحدى المرضى، نقلًا عن شيء سمعته، أن حزنها جعلها تشعر «بالتناوب ما بين الخدر والألم المبرّح».

كما رأيت الحزن عن بعد، كما في زمن كلّية الطب عندما كنت أنقل عيّنات الدم في غرفة الطوارئ فسمعت صوتًا فاجأني حتّى كدت أفلت الأنابيب من يدي. كان عويلًا، أشبه بعويل الحيوانات أكثر منه صوتٌ بشريّ، ثاقبًا بدائيًّا، حتى استغرقني الأمر دقيقة كاملة كي أجد مصدره. في الممر، وجدت أمًّا غرقت طفلتها البالغة ثلاثة أعوام بعد أن خرجت من الباب الخلفي وسقطت في حوض السباحة في خلال الدقيقتين اللتين احتاجتهما الأم كي تصعد لتغيّر الحفاظ لطفلها. وبينما كنت أستمع للعويل، رأيت زوجها يصل ويتلقّى النبأ، ثم سمعت صدمته تنفجر صراخًا كما لو كان يتناغم في جوقة مع هدير زوجته. كانت المرّة الأولى التي أستمع فيها إلى هذه الموسيقى الخاصّة التي تميّز الحزن والألم، لكنّني، مذاك الحين، سمعتها مرّات لا تعد ولا تحصى.

وليس مفاجئًا أن يشبه الحزن الاكتئاب. لهذا السبب، وحتّى سنوات خلت، كان ثمّة ما يسمّى استبعاد الحداد النفسي في دليل التشخيص المهني. فلو اختبر الشخص أعراض الاكتئاب في الشهرين الأوّلين اللذين يليان خسارة ما، يكون التشخيص حدادًا نفسيًّا. لكن إن تواصلت هذه الأعراض إلى ما بعد الشهرين، فيصبح التشخيص اكتئابًا. لكن استبعاد الحداد النفسي هذا لم يعد موجودًا، ويعود ذلك جزئيًا إلى الجدول الزمني التالي: هل يفترض بالناس حقًّا أن ينتهوا من حال الحزن والحداد بعد شهرين؟ ألا يمكن للحزن أن يستمرّ لستة أشهر أو سنة، أو بشكل أو بآخر حياة كاملة؟

ثم يبرز واقع آخر، وهو أن الخسائر قد تصنّف في طبقات عدّة. من الخسارة الفعليّة (في حالتي أنا، خسارة الخليل)، إلى الخسارة الكامنة (ما يمثّله). لهذا السبب، يرى كثيرون أن ألم الطلاق لا يتناول إلا بجزئه خسارة الشخص الآخر؛ بل هوغالبًا ما يتمحور حول ما يمثّله هذا التغيير– فشل ورفض وخيانة ومجهول وحياة مختلفة عمّا يتوقّعه المرء. ولو وقع الطلاق في مقتبل العمر، فقد تتضمّن الخسارة التأقلم مع صعوبة التعرّف على شخص آخر، والانكشاف أمامه بدرجة الحميميّة نفسها. أذكر أنّني قرأت عن تجربة امرأة مطلّقة تعرّفت على حبيب جديد بعد أن انتهى زواجها الذي دام لعقود، فكتبت تقول: «لن تلتقي نظراتي يومًا بنظرات دايفيد في غرفة الولادة. لن ألتقي يومًا بأمّه».

لهذا السبب أيضًا، ارتدى سؤال ويندل أهمّية بالغة. فبطلبه منّي أن أتذكّر كيف يكون الأمر عندما أجلس مع أشخاص محزونين، هو يدلّني على ما يمكنه

أن يفعله لي الآن. لا يستطيع إصلاح علاقتي المكسورة. لا يستطيع تغيير الوقائع. لكنّه يستطيع المساعدة لأنّه يعرف ما يلي: كلّنا توّاقون لنفهم أنفسنا ونجد من يفهمنا. عندما أرى أزواجًا في جلسات العلاج، غالبًا ما يشتكي أحدهما فلا يقول: «أنت لا تحبّني»، بل «أنت لا تفهمني». (قالت مرّة امرأة لزوجها: «أتعرف أيّ كلمتين أكثر عاطفيّة من «أحبّك؟». فجرّب حظّه قائلًا: «أنت جميلة». فردّت عليه زوجته بالنفي قبل أن تضيف: « أنا أفهمك»).

بدأت دموعي تنسكب من جديد. رحت أفكّر بمَا يشعر به ويندل وهو جالس معي هنا. فكل ما نفعله أو نقوله أو نشعر به، نحن المعالجون النفسيّون، بينما نجلس مع مرضانا، يتوسّط له تاريخنا؛ كل ما خبرته سيؤثّر على شخصيّتي في تلك الجلسة في تينك الساعة. فالرسالة النصّية التي تلقّيتها للتو، والمحادثة التي أجريتها مع صديق، والتفاعل الذي أقمته مع خدمة العملاء بينما أحاول أن أحل مشكلة في فاتورتي، والطقس، وعدد الساعات التي نمتها، وما حلمت به قبل الجلسة الأولى في اليوم، والذكرى التي تحرّكها قصة مريض، هذا كلّه سيؤثّر على سلوكي مع المريض. فما كنت عليه قبل الخليل، يختلف عمّا أصبحته الآن. ما كنت عليه عندما كان ابني طفلًا، يختلف عمّا أنا عليه في الجلسات الآن، بما فيها هذه الجلسة مع ويندل. وهو يختلف في هذه الجلسة معي بفعل ما جرى في حياته حتّى تلك اللحظة. ربما تستجلب له دموعي كل ما مر به من حزن ويؤلمه أن يعيش هو هذا أيضًا. هو يمثّل من الغموض لي ما أمثّله أنا من

الغموض له، ومع ذلك، ها نحن هنا، نوحّد جهودنا من أجل إماطة اللثام عمّا قادني إلى هنا.

يقع على عاتق ويندل الآن أن ينقّح قصّتي. فكل المعالجين النفسيّين يقومون بذلك. ما هي المواد الدخيلة؟ هل الشخصيات الداعمة مهمّة أم تثني عن الموضوع؟ هل الحبكة تتطوّر أم إن البطل يدور في حلقة مفرغة؟ هل تكشف الحبكة عن موضوع ما؟

تشبه التقنيّات التي نستخدمها إلى حد ما نوع الجراحة الدماغية التي يبقى فيها المريض مستيقظًا طوال العمليّة؛ وبينما يجري الجراحون العمليّة، يكلّمون المريض ويتحقّقون باستمرار من حاله: هل تشعر بهذا؟ هل تستطيع أن تقول هذه الكلمات؟ هل يمكنك أن تعيد هذه الجملة؟ ويقومون باستمرار بمعايرة كم يقتربون من المناطق الحسّاسة في الدماغ، وإذا ما لمسوا إحداها، تراجعوا سريعًا حتى لا يُلحِقوا أي ضرر بها. لكن المعالجين النفسيّين يغوصون في العقل وليس في الدماغ، ويمكن أن نرى عبر أي حركة أو تعبير، مهما كان عابرًا، أنّنا أصبنا وترًا حسّاسًا. لكن على عكس جرّاحي الأعصاب، نحن ننجذب إلى المنطقة الحسّاسة، نضغط برفق عليها، حتى لو شعر المريض بعدم الارتياح.

هكذا نصل إلى صلب الموضوع، وغالبًا ما نطأ شكلًا من أشكال الحزن. لكن الكثير من الحبكات يقف ما بين بين.

حضرت مريضة اسمها سمانتا مرّة إلى العلاج وكانت في العشرينات من عمرها، كي تفهم قصّة وفاة أبيها العزيز. قيل لها وهي صغيرة إنّه توفّي في حادث

قوارب، لكن عندما كبرت، شكّكت في أنّه قتل نفسه. غالبًا ما يترك الانتحار الناجين محمَّلين بعبء لغز غير محلول: لماذا؟ ما الذي كان يمكن القيام به لتفادي ذلك؟

في غضون ذلك، أخذت سمانتا تبحث دائمًا عن مشكلات في علاقاتها، تفتّش عن أمور تمنحها بلا أدنى شك سببًا لقطع العلاقة. ففي سعيها لأن لا يكون عشّاقها اللغز الذي كانه أبوها، كانت تعيد عن غير قصد إحياء قصة الهجر. لكن هذه المرّة، كانت هي من يهجر ويتخلّى. كانت تُحكِم السيطرة، لكن ينتهي بها الأمر وحيدة. في جلسات العلاج، تعلّمت أن اللغز الذي تحاول فكّه كان أكبر ممّا إذا كان أبوها قد أقدم على الانتحار أو لا. كان أيضًا لغزًا قائمًا على من هو أبوها عندما كان حيًا يرزق - ومن أصبحت بنتيجة ذلك؟

يريد الناس أن يجدوا من يفهمهم وأن يفهموا، لكن بالنسبة للسواد الأعظم بيننا، تكمن مشكلتنا الكبرى في أنّنا لا نعلم ما هي مشكلتنا. فلا ننفك نتعثّر في بقعة الوحل نفسها. لماذا أقوم بالأمر نفسه الذي يضمن تعاستي مرارًا وتكرارًا؟

بكيت، وبكيت، متسائلة كيف يمكن لي أن أبكي طوال هذه الفترة. تساءلت إن كان الجفاف قد أصاب مني مقتلًا. ومع ذلك، ها هي الدموع تتدفّق من جديد. وقبل أن أدري، وجدت ويندل يربّت على ساقيه في إشارة إلى أن الجلسة انتهت. أخذت نفسًا عميقًا ولاحظت أنّني أصبحت بشكل مفاجئ أكثر هدوءًا الآن. فالانتحاب بحرّية في مكتب ويندل كان يشبه غرَقي في

حضن ملاءة دافئة وآمنة، بعيدة عن كل ما يجري في العالم الخارجي. أخذت أفكّر في ما قاله جاك كورنفيلد مجدّدًا، الجزء الذي يتناول قبول الذات، ومع ذلك بدأت أطلق الأحكام: هل أنا أدفع المال لأحدهم ليشاهدني وأنا أبكي لخمس وأربعين دقيقة متواصلة؟

نعم ولا.

لقد أجرينا أنا ووِيندل حوارًا، حتى لو لم نتبادل أي كلام. رآني أحزن، ولم يحاول أن يجعل الأمور تبدو أكثر راحة عبر مقاطعتي أو تحليل المسألة. بل تركني أخبر قصّتي بالطريقة التي رأيتها مناسبة اليوم.

وبينما أخذت أجفّف دموعي وأقف مغادرة، رحت أفكّر كيف أنه كلّما سألني ويندل عن وجه آخر من أوجه حياتي -ماذا كان يجري بينما كنا نتواعد أنا والخليل، وكيف كانت حياتي قبل أن ألتقي بالخليل- كنت أعطيه ردًّا جاهزًا (العائلة، والعمل والأصدقاء: ليس ثمّة ما يستحق البحث فيه هنا يا صديقي!)، لأعود دائمًا إلى موضوع الخليل. لكن الآن، بينما كنت أرمي المناديل في سلّة المهملات، أدركت أن ما قلته لويندل لم يكن كاملًا.

لم أكذب، بالتحديد. لكنّني لم أقل القصّة كاملة أيضًا.

فلنقل إنّني أغفلت بعض التفاصيل.

(3) يقوم التلاعب اللفظي هنا على المقابلة بين The Nile وDenial في اللغة الإنكليزية اللتين تلفظان بالطريقة نفسها.

القسم الثاني

الصدق علاج أقوى من التعاطف،
الذي قد يواسي إنّما غالبًا ما يخفي.

جريتل إرليخ

١٨

أيّام الجمعة عند الرابعة

اجتمعنا في مكتب زميلتي ماكسين، كراسٍ بالية، خشب قديم، أقمشة عتيقة، وظلال كريميّة ناعمة. حان دوري لأقدّم حالة لمجموعة اليوم الاستشاريّة، ومن المفترض أن أتكلّم عن مريض لا يبدو أنّني أنجح في مساعدته.

هل المشكلة فيها؟ أم المشكلة فيّ أنا؟

أنا هنا لأكتشف الأمر.

تبلغ بيكا الثلاثين من عمرها. حضرت إليّ قبل سنة بسبب صعوبات تواجهها في حياتها الاجتماعية. كانت تحسن صنيعًا في عملها، لكنّها تشعر بالألم من أقرانها الذين يستبعدونها، ولا يدعونها أبدًا لتناول الطعام أو لاحتساء كأس معهم. في غضون ذلك، بدأت تواعد ثلّة من الرجال الذين يبدون لها حماسة بالغة في البداية قبل أن ينفصلوا عنها بعد شهرين.

هل المشكلة فيها؟ أم المشكلة فيهم؟ هذا ما تسعى لتكتشفه من الجلسات العلاجيّة.

لم تكن المرّة الأولى التي أتحدث فيها عن بيكا عصر الجمعة عند الرابعة، عندما تلتقي مجموعتنا الأسبوعيّة. على الرغم من أنّها ليست إلزاميّة، إلا أن المجموعات الاستشاريّة ثابتة في حياة العديد من المعالجين النفسيّين. فبنتيجة عملنا بشكل منفرد، لا نحظى بأي تعليق من الآخرين، أكان إطراءً على صنيع قمنا به، أو

رأيًا حول كيفيّة القيام به بشكل أفضل. هنا لا نقوم بفحص مرضانا وحسب، بل نفحص أنفسنا في ما يتعلّق بمرضانا.

تستطيع أندريا أن تقول لي، في مجموعتنا: «يبدو هذا المريض مثل أخيك. لهذا السبب أنت تتعاملين معه على هذا النحو». وأستطيع أن أساعد أيان على إدارة أحاسيسه مع مريضة تبدأ جلساتها بإبلاغه عن تفاصيل برجها الفلكي (إذ يقول: «لا أستطيع أن أتحمّل هذا الهراء»). وهكذا تصبح المجموعة الاستشاريّة بمثابة نظام -غير كامل إنّما قيّم- يقوم على الضوابط والتوازنات ليضمن أنّنا نحافظ على الموضوعيّة، ونسبر أغوار المواضيع المهمّة، ولا يفوتنا أي شيء واضح في العلاج.

ولا شك في أن جلسات بعد ظهر أيّام الجمعة هذه، لا تخلو من المزاح، ولا الطعام والنبيذ.

قلت للمجموعة: ماكسين، وأندريا، وكلير، وأيان، الذكر الوحيد بيننا، «إنّها المعضلة نفسها». وأضفت أن لكل منّا نقاطًا مخفيّة، لكن الملحوظ في حالة بيكا أنّها تبدو وكأنّها لا تملك أي فضول حيال نفسها.

وافقني أعضاء المجموعة الرأي. فكثيرون من الناس يبدأون الجلسات العلاجيّة وهم يشعرون بالفضول تجاه الآخرين أكثر من أنفسهم: لماذا يقوم زوجي بهذا؟ لكن في كل حديث، نزرع بذور الفضول، لأن العلاج لا يسعه أن يساعد أشخاصًا لا يعتريهم أي فضول تجاه أنفسهم. وقد أقول في نقطة ما شيئًا من هذا القبيل، «أتساءل لمَ أنا أكثر فضولًا تجاهك ممّا أنت عليه تجاه نفسك؟»،

وأنتظر لأرى كيف سيتلقّف المريض هذا الأمر. عندئذ، يبدأ معظم الناس بالشعور بالفضول حيال سؤالي. لكن ليس بيكا.

أخذت نفسًا عميقًا ثم أكملت: «ليست راضية عمّا أفعله، فهي لا تشعر بأي تقدّم، وبدل أن تذهب إلى معالج آخر، ها هي تعود كل أسبوع لتبثت إلى حد ما أنّها على حق وأنّني مخطئة».

كانت ماكسين، التي مضى على عملها ثلاثين عامًا وهي عميدة هذه المجموعة، تحرّك كأس النبيذ في يدها بحركات دائريّة، وسألتني: «لماذا تواصلين رؤيتها؟».

أفكّر بسؤالها بينما أقطع شريحة جبنة من على الصينية. في الواقع، لقد فشلت كل الأفكار التي قدّمتها المجموعة خلال الأشهر القليلة الماضية. فلو، على سبيل المثال، سألت بيكا عن سبب دموعها، كانت لتصرخ في وجهي: «لهذا السبب آتي إليكِ، لو كنت أعرف ما يجري، لما احتجت للقدوم إلى هنا». ولو تكلّمت عمّا يجري بيننا في تلك اللحظة من خيبة أملها فيّ، وإحساسها بأنّني لا أفهمها ورأيها بأنّني لا أساعد- تحوّر مسار الحديث فجأة لتخبرني كيف أن هذا المأزق لم يحدث لها مع أي شخص آخر، لكن معي أنا وحسب. وعندما حاولت أن أبقي الحديث مرتكزًا علينا نحن -هل شعرت بأنّني أتّهمها بشيء ما، أو أنتقدها؟- ثارت غاضبة. وعندما حاولت أن أكلّمها عن الغضب، اعتصمت بحبل الصمت. وعندما تساءلت إن كان صمتها وسيلة تحمي بها نفسها ممّا سأقوله لها مخافة أن يجرحها الموضوع، قالت مجدّدًا إنّني أسأت الفهم.

ولو سألتها لماذا تعود وتأتي إليّ إن كانت تشعر أنّني أسيء فهمها على الدوام، كانت تجيب أنّني أتخلّى عنها وأرغب أن تغادر، تمامًا كما يفعل أصحابها أو زملاؤها في العمل. وعندما حاولت أن أساعدها في التفكير بالسبب الذي يحمل هؤلاء الناس على الابتعاد عنها، ردّت أن أصحابها يهابون الالتزام وزملاءها في العمل متكبّرون.

في العادة، ما يحصل بين المعالج النفسي ومريضه يتكرّر بين المريض والناس في العالم الخارجي، وغالبًا ما تكون المساحة الآمنة في غرفة العلاج هي المكان الذي يمكن للمريض عادة أن يبدأ فيه بفهم السبب. (ولو لم يتكرّر ذلك المشهد بين المعالج ومريضه في علاقات المريض الخارجية، فيعود السبب في غالب الأحيان إلى أن المريض لم يكوّن أي علاقات عميقة- لهذا السبب تحديدًا.

فمن الأسهل الإبقاء على علاقات سطحيّة جيّدة). يبدو أن بيكا تقوم معي ومع الجميع بإعادة تمثيل علاقاتها مع أهلها، لكنّها لم تكن مستعدّة لتناقش هذا أيضًا.

بالطبع قد تمر لحظات لا تستوي فيها الأمور بين المعالج النفسي ومريضه، عندما يقف النقل المقابل الذي يقوم به المعالج عائقًا. والدليل: بروز مشاعر سلبيّة تجاه المريض.

أخبرت المجموعة أن بيكا تثير حفيظتي. لكن هل السبب أنّها تذكّرني بأحد من الماضي، أو أنه يصعب بحق التفاعل معها؟

يستخدم المعالجون النفسيّون ثلاثة مصادر للمعلومات عندما يعملون مع المرضى: ما يقوله المرضى، وما يفعلونه، وكيف نشعر بينما نجلس معهم. أحيانًا، قد ترتدي المريضة شارة حول عنقها تقول أنا أذكّرك بأمّك! لكن كما سعى جاهدًا أحد المشرفين علينا خلال فترة التدريب ليحفر فينا المقولة التالية: «ما تشعر به عند المقلب الآخر من لقائك مع المريض هو حقيقي - استخدمه». فتجاربنا مع هذا الشخص ترتدي أهميّة بالغة لأنّنا ربّما نشعر شعورًا مشابهًا لما يشعر كل من يدور في فلك هذا المريض.

لقد ساعدتني معرفتي بذلك على التعاطف مع بيكا، بحيث بتّ أرى كم أن صراعاتها عميقة متجذّرة. كان المراسل الراحل أليكس تيزون يؤمن أن لكل شخص قصّة ملحميّة تقبع «في مكان ما في العقدة ما بين عبء الشخص ورغبته». لكن لم يسعني أن أبلغ هذا المكان مع بيكا بعد. كنت أشعر بتعب متزايد في جلساتنا- ليس إرهاقًا ذهنيًّا، بل مللٌ. كما حرصت على أن أخزّن الشوكولا وأقوم ببعض القفزات المحفّزة قبل أن تصل لأطرد شبح النعاس عنّي. في النهاية، نقلت جلساتها المسائيّة إلى أول موعد صباحي. لكن ما إن كانت تجلس، حتّى يبدأ الملل يتسلّل إليّ، إلى أن شعرت بالعجز وأنني لا أقوى على مساعدتها.

كلير، وهي محلّلة يكثر الطلب عليها، تدخّلت في جلسة اليوم قائلة: «تحتاج لأن تشعرك أنّك لست مؤهلة بما يكفي حتّى تشعر أنّها أكثر قوّة. إن فشلتِ، فلن تشعر عندئذ أنّها هي الفاشلة».

ربّما كانت كلير على حق. فأصعب المرضى ليسوا أشخاصًا مثل جون، أشخاصًا يتغيّرون لكنّهم لا يبدو أنّهم يلاحظون ذلك. إن أصعب المرضى هم أولئك الذين، مثل بيكا، يواصلون الحضور لكنّهم لا يتغيّرون.

بدأت بيكا مؤخّرًا تواعد شخصًا جديدًا اسمه وايد، والأسبوع الماضي، أخبرتني عن نزاع نشب بينهما. لاحظ وايد أن بيكا تشتكي من أصدقائها كثيرًا، فقال لها: «إن لم تكوني سعيدة معهم، لماذا تحتفظين بهم أصدقاء لك؟». لم تستطع بيكا «أن تصدّق» ردّ وايد. ألم يفهم أنّها تنفّس أمامه ليس إلا؟ وأنّها تريد أن تثير الموضوع معه لا أن «تُصَدَّ»؟

بدت أوجه الشبه واضحة هنا. سألت بيكا إن كانت تحاول أن تنفّس معي ليس إلّا، وإن كانت تجد بعض القيمة في علاقتنا، كما تفعل مع أصدقائها، على الرغم من أنّها تشعر أحيانًا بالإحباط. فأجابت بيكا، كلّا، لقد أسأت الفهم من جديد. كانت هنا لتتكلّم عن وايد. لم تستطع أن ترى أنّها صدّت وايد تمامًا كما صدّتني، الأمر الذي ينعكس سلبًا على مشاعرها. لم تكن مستعدّة للنظر إلى ما تقوم به ويصعّب على الناس من حولها أن يقدّموا لها ما تريده. وعلى الرغم من أن بيكا أتت إليّ سعيًا وراء تغيير بعض أوجه حياتها، إلّا أنّها لا تبدو منفتحة أمام أي تغيير فعلي. كانت عالقة في «حجّة تاريخية» سبقت مرحلة العلاج. ومثلما كان لبيكا قيودها، كذلك الأمر بالنسبة لي. فكل معالج نفسي أعرفه قد واجه هذا المأزق من قبل.

سألَت ماكسين مجدّدًا لماذا لا أزال أستقبل بيكا. أشارت إلى أنّني جرّبتُ كل ما اكتسبته من فترة تدريبي ومن تجاربي، وكل ما سمعتُه من المعالجين في المجموعة الاستشاريّة، من غير أن تحرز بيكا أي تقدّم.

فأجبتها: «لا أريدها أن تشعر بأنّها عالقة عاطفيًّا».

«إنّها تشعر بالفعل بأنّها عالقة. من قبل الجميع في حياتها، بمن فيهم أنتِ».

«حسنًا. لكنّني أخشى إن أنهيت العلاج معها، أن يزيد ذلك من قناعتها أن لا أحد يستطيع مساعدتها».

رفعت أندريا حاجبيها.

سألتها: «ماذا؟».

قالت: «لست مضطرّة لإثبات كفاءتك لبيكا».

«أعرف ذلك. لكن ما أخشاه هو بيكا».

سعل إيان سعالًا قويًّا، ثم ادّعى أنّه يتقيّأ. وانفجرت المجموعة كلّها ضاحكة.

«حسنًا، ربما أفعل». وضعت بعض الجبن على شريحة الخبز المحمّص. «مثل تلك المريضة الأخرى التي أعالجها وهي على علاقة مع شاب لا يعاملها معاملة حسنة، لكنّها لا تريد الانفصال عنه لأنّها تريد أن تثبت له، بطريقة ما، أنّها تستحق أن يعاملها بشكل أفضل. ومع أنها لن تستطيع أن تثبت له ذلك، لا تنفكّ تحاول».

أردفت أندريا: «عليك أن تتنازلي عن القتال».

«لم يسبق لي أن تخلّيت عن مريض من قبل».

«قرارات الانفصال مؤلمة»، ردّت كلير وهي ترمي بحبيبات العنب في فمها.

«لكنّنا نكون مهملين لو لم نقم بها».

همهمة مشتركة في الغرفة.

كان إيان يراقب وهو يهزّ برأسه. «ستقفزن كلّكن وتنحرن عنقي الآن»- إيان مشهور في مجموعتنا بإطلاقه تعميمات حول الرجال والنساء- «لكن استمعن إلى هذا. النساء يتحمّلن حماقات أكثر من الرجال. فلو لم تعامل امرأة صاحبها معاملة جيّدة، يسهل له أن ينفصل عنها في طرفة عين. وإذا لم يستفد مريض ممّا أقدّمه له، وأنا أكيد أنّني بذلت قصارى جهدي، لكن لم يفلح الأمر، فسأقطع العلاقة على الفور».

رميناه كلّنا بنظراتنا المحدّقة المعتادة. فالنساء يحسنّ التخلّي عن الرجال تمامًا كما يفعلون هم. لكنّنا كنّا نعي جيّدًا أنه قد تكون ثمّة حقيقة في ما يقوله.

«نخب قطع العلاقة»، قالت ماكسين وهي ترفع كأسها. فقرعنا كؤوسنا في غياب أي فرحة.

كم هو مؤلم أن تضع المريضة كل آمالها عليك، وفي النهاية، تدرك أنّك خذلتها. في هذه الحالات، يسكنك سؤال واحد: لو قمت بأمر على نحو مختلف، لو وجدت المفتاح في الوقت المناسب، هل كنت لأساعد على نحو أفضل؟ والإجابة التي تعطيها لنفسك: ربّما. وأيًّا كان ما تقوله المجموعة الاستشاريّة التي أنتمي إليها، لم يكن بوسعي أن أساعد بيكا على النحو الصحيح، وبهذا المعنى فقد خذلتها.

* * *

العلاج عمل شاق، ليس للمعالج النفسي وحسب. ذلك لأن مسؤولية التغيير تقع أيضًا على عاتق المريض.

فلو كنت تتوقّع ساعة من الإيماءات المتعاطفة بالرأس، تراك موجودًا في المكان الخطأ. فلا شك في أن المعالجين النفسيّين سيقدّمون كل دعم، لكن دعمنا يهدف إلى تقدّمك، وليس إلى التأكيد على رأيك السلبي تجاه شريكك. (يتمحور دورنا حول فهم وجهة نظرك من دون تبنّيها بالضرورة). في العلاج، سيُطلب منك أن تكون عرضة للمساءلة وأن تشعر بضعفك في آن. وبدل توجيه الناس مباشرة إلى قلب المشكلة، نحثّهم على بلوغ هذه النقطة بمفردهم، لأن أقوى الحقائق -تلك التي يأخذها الناس على محمل الجد- هي تلك التي يأتون إليها، رويدًا رويدًا، من تلقاء أنفسهم. ويبقى استعداد المريض لتحمّل الانزعاج وعدم الراحة بندًا ضمنيًا من بنود العقد، إذ قد لا يكون من السهل تفادي بعض الانزعاج في سبيل إنجاح العملية برمّتها.

لكن كما قالت ماكسين عصر أحد أيام الجمعة: «أنا لا أقوم بالعلاج على طريقة (هيّا، هيّا يا فتاة)».

قد يبدو الأمر غير منطقي، لكن العلاج ينجح بشكل أفضل عندما يبدأ الناس يشعرون أنّهم بحال أفضل عندما يتراجع اكتئابهم أو قلقهم، أو عندما يتخطّون الأزمة. هكذا، يصبحون أقل تفاعلًا، وأكثر حضورًا، وأكثر قدرة على الانخراط في العمل. لسوء الحظ، يغادرنا الناس أحيانًا بمجرّد أن تزول الأعراض،

إذ لا يدركون (أو ربّما بعد أن أدركوا جيّدًا) أن العمل قد بدأ للتو، وأن البقاء سيتطلّب بذل المزيد من الجهد.

في إحدى المرّات، في نهاية جلسة مع ويندل، قلت له إنّني أحيانًا، عندما أشعر بأنّني أغادر بحال أسوأ من لحظة قدومي -إذ أشعر وكأنّه قد قُذف بي إلى هذا العالم، من غير أن أتمكّن من قول كل ما أردت قوله- ومع احتفاظي بكم هائل من المشاعر المؤلمة، أكره العلاج.

وكان ردّه: «إن معظم الأشياء التي تستحق التعب هي الأشياء الصعبة». لم يقل ذلك بشكل عفوي، إنّما بنبرة وتعابير جعلتني أفكّر أنّه ربّما يقول ذلك عن تجربة شخصيّة. أضاف أنه بينما يسعى الجميع لمغادرة الجلسة بحال أفضل، أنا، من بين كل الناس، يجب أن أعرف أن العلاج لا يسير دائمًا على هذا النحو. فلو أردت أن أشعر بحال أفضل على المدى القصير، بحسب ما قال، يمكنني أن آكل قطعة حلوى أو أنتشي. لكن لا مصلحة له في عالم المتعة القصيرة الأمد.

ثم أضاف، ولا مصلحة لي أنا أيضًا.

لكن كان لي مصلحة -أعني كمريضة-. ما يجعل العلاج بمثابة تحدٍّ هو أنّه يفرض على الناس أن ينظروا إلى أنفسهم بنواح يختارون عادة ألّا يروها. يحمل المعالج مرآة بأكبر قدر ممكن من التعاطف، لكن الأمر يعود للمريض أن ينظر جيّدًا إلى ذاك الانعكاس، أن يحدّق به ويقول: «آه، أليس هذا مثيرًا للاهتمام! الآن ماذا؟»، بدل أن يدير نظره جانبًا.

قرّرت أن آخذ بنصيحة مجموعتي الاستشارية وأنهي جلساتي مع بيكا. بعد ذلك، شعرت بخيبة الأمل وبالتحرّر في آن. وعندما أخبرت ويندل عن الأمر في الجلسة التالية، قال إنّه يشعر تمامًا بما كنت أشعر به معها.

فسألته: «هل لديك مرضى مثلها؟».

فأجابني بابتسامة واسعة من غير أن يزيح نظره عنّي: «طبعًا».

لزمني حوالى الدقيقة قبل أن أستوعب الأمر: إنّه يعنيني أنا. يا إلهي! هل يقوم ببعض القفزات الرياضيّة أو يركّز على الكافيين قبل جلساتنا أيضًا؟ يتساءل كثيرون من المرضى إن كانوا يشعروننا بالملل نتيجة ما يرونه حياة غير مهمّة، لكنّهم لا يشعروننا بالملل على الإطلاق. بل إن المرضى الذين يشعروننا بالملل هم أولئك الذين لا يشاركوننا حياتهم، الذين يتسمون خلال جلساتهم، أو ينطلقون في قصص مكرّرة لا مغزى منها في كل مرّة، فنشرع نخدش رؤوسنا: لماذا يقولون لي هذا؟ أي أهمّية لهذا بالنسبة إليهم؟ والأشخاص الذين يشعرونك بكثير من الملل هم الذين يسعون لإبقائك بعيدًا عنهم.

هذا ما فعلته مع ويندل عندما لم أنفكّ أتكلّم عن الخليل؛ لم يتمكّن من الوصول إلي لأنّني لم أسمح له بذلك. وها هو الآن يبق البحصة: أنا أتصرّف معه كما تصرّفنا أنا والخليل مع بعضنا البعض – ولا أختلف كثيرًا في هذا عن بيكا.

شرح لي ويندل قائلًا: «أنا أخبرك بهذا كنوع من الدعوة لك». فأخذت أفكّر كم من دعوة منّي رفضتها بيكا. لا أريد أن أقوم بالأمر نفسه مع ويندل.

لو كنت غير قادرة على مساعدة بيكا، فربّما تكون هي قادرة على مساعدتي.

١٩

ما نحلم به

جاءتني، في أحد الأيام، شابة تبلغ من العمر أربعة وعشرين ربيعًا، كنت أعالجها منذ أشهر، وأخبرتني حلم ليلتها السابقة.

بدأت هولي تقول: «كنت في المركز التجاري. التقيت بتلك الفتاة، ليزا، التي كان تعاملها معي سيئًا في المدرسة الثانوية. لم تكن تسخر منّي وجهًا لوجه كما كانت تفعل الأخريات. بل كانت تتجاهلني بالكامل! وما كنت لأمانع ذلك، غير أنّني لو التقيت بها خارج المدرسة، كانت لتدّعي أنّها لا تعرفني البتّة. وهذا جنون بحد ذاته، لأنّنا قضينا معًا ثلاث سنوات في المدرسة نفسها، وحضرنا عددًا من الصفوف معًا.

«على كل حال، كانت تعيش على بعد خطوات منّي، وكنت ألتقي بها كثيرًا -في منطقتنا- وكنت أدّعي أنّني لا أراها، لأنّني لو سلّمت عليها أو لوّحت بيدي أو تعرّفت عليها بأي طريقة ممكنة، لكانت أمسكت جبينها ورمقتني بتلك النظرة التي تفيد بأنّها سبق وأن رأتني لكنّها لا تذكر أين. ثم تقول بهذا الصوت اللطيف المصطنع: «عذرًا، هل أعرفك؟»، أو «هل التقينا من قبل؟» أو إن كنت محظوظة، «الأمر محرج، لكن ما كان اسمك؟».

ترنّح صوت هولي للحظة قبل أن تكمل.

«إذًا في الحلم، كنت أنا في المركز التجاري، وكانت ليزا هناك أيضًا. لم أعد في المدرسة الثانوية، وكان مظهري مختلفًا، كنت نحيلة، أرتدي الثياب المثاليّة، وشعري أملس. وكنت أقلّب بعض الملابس على الرف عندما اقتربت ليزا لتفتّش في الرف نفسه، فبدأت تحدّثني عن الملابس، كما لو كانت تحدّث غريبة. في البداية، شعرت بالغضب، كأن ها نحن نعيد الكرّة من جديد –هي لا تزال تدّعي أنّها لا تتعرّف إليّ. لكنّني أدركت أن هذه المرّة، أن الأمر حقيقي– هي لا تعرفني لأن مظهري يبدو رائعًا».

غيّرت هولي مكانها على الأريكة وغطّت نفسها بالملاءة. سبق لنا أن تكلّمنا كيف تستخدم هذه الملاءة لتغطّي جسدها، وتخفي حجمها.

«لذا ادّعيت البراءة، وبدأنا نتحدّث عن الملابس وعن وظائفنا، وبينما كنت أتكلّم، رأيت تلك النظرة التي توحي بأنّها عرفتني، تنير وجهها. كانت وكأنّها تحاول أن تقابل بين الصورة العالقة في مخيّلتها عنّي من الصف الثاني عشر – تعلمين، بدينة، سمينة، شعر أجعد سميك– مع صورتي الآن. كان بإمكاني أن أرى دماغها يربط الصورتين الواحدة بالأخرى، قبل أن تقول: «يا إلهي! هولي! لقد ذهبنا إلى المدرسة الثانوية نفسها!».

هنا بدأت هولي تضحك. كانت لا تزال طويلة ملفتة، بشعرها الطويل الكستنائي اللونا، وعينيها المصبوغتين بزرقة المحيط، وكانت لا تزال تزيد بحوالى العشرين كلغ عن معدل وزنها الطبيعي.

واصلت تخبرني: «إذًا، فركتُ جبيني وقلت بذلك الصوت اللطيف المصطنع نفسه الذي كانت تستخدمه معي، «لحظة، أنا آسفة. هل أعرفك؟». فردّت عليّ: «بالطبع تعرفينني، أنا ليزا! لقد أخذنا صف علم الهندسة والتاريخ القديم واللغة الفرنسية معًا- أتذكرين صف السيّدة حياة؟». فأجبتها، نعم، أذكر السيّدة حياة، لكن، يا إلهي، لا أذكرك. كنتِ في ذاك الصف؟». فردّت عليّ تقول: «هولي! كنا نعيش على بعد خطوات من بعضنا البعض. كنت أراك في السينما وفي متجر اللبن وتلك المرّة في محل فيكتوريا سيكريت في غرفة الملابس...».

ازدادت ضحكة هولي.

لقد اعترفت اعترافًا صريحًا أنّها كانت تعرفني طوال ذاك الوقت. لكنّني أجبتها: «غريب، لا أذكرك، لكن يسعدني لقاؤك». ثم رن هاتفي وكان المتّصل حبيبها أيام المدرسة يطلب منّي أن أسرع الخطى كي لا نتأخّر على الفيلم. فرميتها بتلك الابتسامة الخبيثة التي كانت تجابهني بها، ومشيت بعيدًا، بعد أن تركتها تشعر بما كنت أشعر به أيّام المدرسة. ثم أدركت أن رنين الهاتف ما هو إلّا المنبّه، وأن ذلك ما كان إلّا حلمًا».

لاحقًا، باتت هولي تطلق على هذا الحلم اسم «حلم العدالة الشاعري»؛ لكن بالنسبة لي، كان عبارة عن موضوع شائع غالبًا ما يظهر في العلاج، وليس في الأحلام وحسب – وهو موضوع الاستبعاد. إنّه الخوف من أن يتم هجرنا، وتجاهلنا، واستبعادنا، وأن ينتهي بنا الأمر غير محبوبين ووحيدين.

لقد صاغ كارل يونغ مصطلح اللاوعي الجماعي للإشارة إلى الجزء من العقل الذي يحتفظ بذاكرة الأجداد، أو الخبرة المشتركة بين البشرية جمعاء. وبينما فسّر فرويد الأحلام على مستوى الغرض، أي كيف يرتبط محتوى الحلم بالحالم في الحياة الحقيقية (توزيع الأدوار، والمواقف المحدّدة). فُسِّرت الأحلام، في علم نفس يونغ، على مستوى الموضوع، أي كيف ترتبط بالمواضيع المشتركة في اللاوعي الجماعي.

وليس مفاجئًا أن نحلم في معظم الأحيان بمخاوفنا. فلدينا الكثير من المخاوف.

مِمَّ نخاف؟

نخاف أن نتعرّض للأذى. نخاف أن نتعرّض للإذلال. نخاف أن نفشل ونخاف أن ننجح. نخاف أن نكون بمفردنا ونخاف العلاقات. نخاف أن نصغي لما يقوله لنا قلبنا. نخاف ألّا نكون سعداء ونخاف أن نكون في غاية السعادة (في هذه الأحلام، نعاقَب حتمًا على سعادتنا). نخاف ألّا نحصل على موافقة أهلنا ونخاف أن نتقبّل أنفسنا كما نحن فعلًا.

نخاف من الصحّة الضعيفة ومن الحظ الجيّد. نخاف من الحسد ومن الحصول على الكثير. نخاف من أن نبني آمالًا على أمور قد لا نحصل عليها. نخاف من التغيير ونخاف من عدم التغيير. نخاف من أن يحدث طارئ لأولادنا ولوظائفنا. نخاف أن نفقد السيطرة ونخاف من قوّتنا الشخصيّة. نخاف من الفترة القصيرة

التي نعيشها ولحظة نفارق الحياة. (نخاف أن نفقد أهمّيتنا، بعد أن نموت). نخاف أن نكون مسؤولين عن حياتنا الشخصيّة.

وقد يستغرق الأمر بعض الوقت أحيانًا، قبل أن نعترف بمخاوفنا، ولا سيّما لأنفسنا. ولاحظت أن الأحلام يمكن أن تشكّل باكورة الاعتراف الذاتي- أو نوعًا من ما قبل الاعتراف. فيطفو إلى السطح ما كان مدفونًا، إنّما ليس بأكمله. حلمت مريضة أنّها مستلقية في السرير تحتضن زميلتها في الغرفة؛ اعتقدت بداية أنّها تفكّر في صداقتهما القويّة، لكنّها أدركت لاحقًا أنّها تشعر بالانجذاب إلى النساء. في المقابل، كان الحلم نفسه يراود رجلًا مرارًا وتكرارًا، مفاده أنّه تم القبض عليه في مخالفة سرعة على الطريق السريع؛ بعد سنة من اختبار هذا الحلم، بدأ يفكر أن قيامه لعشرات السنين بالغش وعدم التصريح عن الضرائب -ووضع نفسه فوق القانون- قد يودي به في نهاية المطاف.

بعد مضي بضعة أشهر من مواظبتي على الذهاب إلى ويندل، تداخل حلم مريضتي حول زميلتها على مقاعد الدراسة مع حلمي. كنت في المركز التجاري، أبحث بين رفوف الملابس، عندما ظهر الخليل يبحث في الرف نفسه. يبدو أنّه كان يتسوّق لهديّة عيد ميلاد لصديقته الجديدة.

سألته في الحلم: «آه، أي عيد ميلاد؟».

فأجابني: «الخمسين». في البداية، شعرت براحة ما بعدها راحة، فهي ليست بعيدة عن كليشيه العشيقة البالغة الخامسة والعشرين من عمرها وحسب، بل هي أكبر منّي أيضًا. هذا منطقي. فالخليل لا يريد أولادًا في المنزل، وهي بعمر لا

شك في أن أولادها بلغوا فيه سن الجامعة. دار بيننا أنا والخليل حديث لطيف -ودّي، تافه- إلى أن لمحت نفسي في المرآة الملاصقة للرف. عندئذ، اكتشفت أنّني امرأة عجوز -في أواخر السبعينات وربّما الثمانينات-. تبيّن أن عشيقة الخليل البالغة الخمسين من عمرها، تصغرني في الواقع بعقود.

سألني الخليل: «هل نجحت في إنجاز كتابك؟».

فسألته: «أي كتاب؟»، وأنا أراقب شفتيَّ المجعَّدتين تتحرّكان عبر المرآة.

فردّ عليّ بكل واقعيّة: «الكتاب حول موتك».

هنا رن المنبّه. بينما رحت أستمع طوال اليوم إلى أحلام المرضى الآخرين، لم يسعني أن أتوقّف عن التفكير بحلمي. لقد سكنني، هذا الحلم.

سكنني لأنه يسبق اعترافي.

٢٠

الاعتراف الأول

دعني أتصرّف بشيء من الدفاعيّة لدقيقة. ترى، عندما أخبرت ويندل أن الأمور كلّها كانت على ما يرام حتّى لحظة الانفصال، كنت أقول الحقيقة المطلقة. أو بالأحرى، الحقيقة التي أعرفها. وهي، في الواقع، الحقيقة كما أردت أن أراها.

والآن، دعني أزيل دفاعاتي: كنت أكذب.

فثمّة ما لم أخبره لويندل وهو أنّه يفترض بي أن أنجز كتابًا- ولم تكن الأمور تجري كما خطّطت لها. وأعني بـ«لم تكن الأمور تجري كما خطّطت لها» أنّني لم أكن في الواقع أكتب. قد لا يثير الموضوع أي مشكلة لو لم أكن قد وقّعت عقدًا، وبالتالي عليّ موجبات قانونيّة تفرض إمّا أن أنجز الكتاب، أو أعيد المبلغ المالي المسبق الذي لم يعد متوفّرًا في حسابي المصرفي. حسنًا، ستظل المشكلة قائمة حتّى لو تمكّنت من إعادة المبلغ المالي، إذ فضلًا عن كوني معالجة نفسيّة، أنا كاتبة -ليس هذا ما أفعله وحسب، إنّما ما أنا عليه- وإن لم أستطع الكتابة، فسأفقد جزءًا أساسيًا منّي. وإن لم أسلّم هذا الكتاب، يقول وكيلي إنّني لن أحظى بفرصة كتابة كتاب آخر.

وهذا لا يعني أنّني لم أتمكّن من الكتابة على الإطلاق. في الواقع، في الفترة التي كان يفترض بي أن أكتب فيها، كنت أقوم بصياغة رسائل إلكترونيّة بارعة

وكثيرة الإغراء للخليل، بينما أخبر الجميع من أصدقاء وعائلة وحتى الخليل نفسه، أنّني منهمكة بإنجاز كتابي. كنت كما المقامر الذي يرتدي ملابسه للتوجّه إلى العمل، ويودّع عائلته كل صباح، ثم يتوجّه إلى الكازينو بدل المكتب.

كنت أنوي أن أتكلّم مع ويندل عن الوضع، لكنّني كنت أركّز كل طاقتي على الانفصال حتّى لم أعد أحسّ أن ثمّة فرصة لذلك.

وهذه، بطبيعة الحال، كذبة أخرى كبيرة.

لم أخبر ويندل عن الكتاب الذي لا أكتبه لأنّني في كل مرة أفكّر بالأمر، يتملّكني الذعر والرهبة، والندم والعار. وكلّما خطر الموضوع في بالي (وهو ما يحدث باستمرار؛ كما عبّر فيتزجرالد بقوله: «في ليلة ليلاء من ليالي الروح، لا تبارح الساعة الثالثة فجرًا، يومًا بعد آخر»)، شعرت بمعدتي تنكمش وجسدي كلّه يصاب بالشلل. ثم أبدأ بالتساؤل عن كل قرار سيّئ اتّخذته في حياتي عند كل مفترق طريق، لأنّني كنت على قناعة أنّني في هذا الوضع الراهن نتيجة ما يعتبر واحدًا من أفظع القرارات سوءًا في حياتي.

ربّما تفكّر، حقًّا؟ لقد كنتِ محظوظة بما فيه الكفاية لفوزك بعقد، والآن لا تكتبين الكتاب؟ سحقًا! حاولي أن تعملي اثنتي عشرة ساعة متواصلة في مصنع، بحق الجحيم! أفهم كيف حصل هذا. أعني، من أخال نفسي، إليزابيث جيلبرت في «طعام، صلاة، حب»، عندما كانت تبكي على بلاط الحمّام وهي تفكّر في هجر زوجها الذي يحبّها؟ جريتشن روبن في «مشروع السعادة»

التي تحظى بزوج محب وسيم وبنات أصحّاء، ومبلغ من المال يفوق ما قد يراه السواد الأعظم من الناس في حياتهم، ومع هذا تشعر بأن ثمّة ما تفتقده في حياتها؟

الأمر الذي يذكّرني أنّني قد أغفلت تفصيلًا مهمًّا حول الكتاب الذي لا أكتبه. الموضوع؟ السعادة. كلا، لم أُضِعْ بعد حسَّ الفكاهة والسخرية: كتاب السعادة الذي يجعلني تعيسة.

ما كان يفترض بي في المقام الأوّل أن أكتب كتابًا حول السعادة، وليس فقط لأنّني كنت مكتئبة، إذا كانت نظريّة ويندل حول الحزن على ما هو أكبر تجد ما يدعمها. فعندما قرّرت أن أنجز هذا الكتاب، كنت قد بدأت ممارسة العمل في عيادتي الخاصة، وانتهيت للتو من كتابة موضوع غلاف لمجلّة «أتلانتيك» بعنوان «كيف تسلّم طفلك للعلاج: لماذا قد يكتب هوسنا بسعادة أولادنا مصيرًا تعيسًا مشؤومًا لهم في شبابهم»، وهو ما شكّل، في ذلك الوقت، أكثر مقالة يردها ردود فعل في تاريخ المجلّة الذي يمتد على مئة عام ونيّف. تكلّمت عن تلك المقالة على شاشة التلفزيون المحلّي وعلى الإذاعة؛ واتّصلت بي وسائل الإعلام من كافة بقاع العالم سعيًا وراء مقابلة؛ وبين ليلة وضحاها، أصبحت «الخبيرة في الشؤون العائلية».

وما كان من الناشرين إلّا أن سارعوا إليّ يطالبونني بإنجاز كتاب عن «كيف تسلّم طفلك للعلاج». وبكلمة «يطالبونني»، أعني أنّهم كانوا يطالبونني بالكتابة –لا أدري كيف أصوغ الأمر بطريقة مختلفة– مقابل مبلغ خيالي من

المال. كان مبلغًا من المال لا يسع أمًّا عزباء إلّا أن تراه في أحلامها، مبلغًا من المال يضمن لعائلتنا التي تعتمد على مدخول واحد بحبوحة ماليّة لفترة طويلة. وكتاب من هذا النوع يستتبع مداخلات في ندوات (الأمر الذي أستمتع به كثيرًا) في المدارس وتدفّقًا ثابتًا للمرضى (الأمر الذي يساعدني في بداية مهنتي). حتّى إن المقالة بدت خيارًا لتحويلها إلى مسلسل تلفزيوني (الأمر الذي كان ليتحوّل إلى حقيقة لو تم تدعيم المقالة بكتاب حقّق أعلى المبيعات). لكن عندما سنحت لي الفرصة لإنجاز كتاب بعنوان «كيف تسلّم طفلك للعلاج»، وهو كتاب يحتمل أن يغيّر مسار مستقبلي المهني والمالي كاملًا، قلت، في غياب مدقع لأي بعد نظر وتفكير مسبق: شكرًا جزيلًا، هذا لطف منكم، لكن... أفضّل ألّا أفعل.

لم أصب بأي جلطة. قلت لا وحسب.

قلت لا لأنّني شعرت شعورًا غير صائب تجاهه. ففكّرت باديء ذي بدء أن العالم ليس بحاجة لكتاب آخر يعنى بالتربية عن بعد. فعشرات الكتب الذكيّة والمدروسة قد تناولت موضوع الإفراط في التربية من كل زاوية ممكنة. في النهاية، قبل مئتي سنة خلت، لخّص الفيلسوف يوهان فولفجانج فون جوته هذا الشعور بإيجاز، قائلًا: «كثيرون من الآباء يصعّبون حياة أطفالهم، عبر محاولتهم، بكل زخم، أن يجعلوها أكثر سهولة». حتّى إنّه في التاريخ المعاصر-في العام 2003 على وجه التحديد- فإن أحد أكثر الكتب المعاصرة الذي تناول الإفراط في التربية والذي نشر بعنوان «قلقون طوال الوقت»، صاغ الأمر على هذا النحو:

«القواعد الجوهريّة للتربية الجيّدة – الاعتدال، والتعاطف، والتوافق المزاجي مع الطفل– بسيطة ولا يرجّح أن يتم تحسينها حتى مع أحدث النتائج العلمية».

بصفتي أمًّا، لم أكن بمأمن عن القلق الذي يعانيه الآباء. وقد كتبت في الواقع مقالتي الأساسيّة، على أمل أن يستفيد منها الأهل كما لو كانت جلسة علاجيّة. لكن إن قمت بتحويلها إلى كتاب كي ألحق بركب القطار التجاري وأنضم إلى كوكبة خبراء منصّة الإنستغرام، لرأيت نفسي قد أتحوّل إلى جزء من المشكلة. فما يحتاجه الأهل، باعتقادي، ليس كتابًا آخر حول كيفية تهدئتهم وأخذ قسط من الراحة. ما يحتاجونه بالفعل كان استراحة فعليّة من طوفان الكتب حول التربية. (نشرت صحيفة النيويوركر مؤخّرًا مقالة طريفة تناولت فيها انتشار بيانات الأبوّة، معتبرة أن «كتابًا آخر من هذا القبيل لن يكون إلّا فعلًا شنيعًا»).

إذًا، كما شخصيّة بارتلبي النسّاخ (وتاليًا كما النتائج المأساويّة التي وصل إليها) قلت: «أفضّل ألّا أفعل». ثم قضيت السنوات التالية أتفرّج على مزيد من الكتب حول التربية تجتاح السوق وأجلد نفسي بدائرة مفرغة من الأسئلة: هل تصرّفت بمسؤولية كراشدة عندما رفضت هذا المبلغ من المال؟ لقد أنهيت لتوّي فترة تدريب غير مدفوعة الأجر، وعليّ أن أسدّد قرض التعليم الذي أخذته، وكنت المعيلة الوحيدة لعائلتي؛ لماذا لم يسعني أن أكتب هذا الكتاب سريعًا، وأحصد المكاسب المهنيّة والمادّية منه، ثم أختفي سريعًا؟ في النهاية، كم من الأشخاص يملكون رفاهيّة العمل في وظائف تعني لهم؟

تضاعف الندم الذي شعرت به لعدم إنجازي كتاب التربية الأبويّة بعد أن واصلت تلقّي بريد القرّاء أسبوعيًّا والاستفسارات حول المشاركة في الندوات للتكلّم عن مقالة «كيف تسلّم ابنك للعلاج». «هل سيصدر كتاب؟»، راح شخص يسألني بعد آخر. وكنت أجيبهم، كلا، لأنّني بلهاء.

كنت أشعر فعلًا بأنّني بلهاء، لأنّني حرصًا على عدم جني المال والاستفادة من موضة كتاب التربية، وافقت عوضًا عن ذلك على كتابة كتاب السعادة المثير للقلق، والمسبّب للاكتئاب. فكي ألبّي احتياجاتي بينما كنت لا أزال في بداية مسيرتي المهنيّة، كان لا بد لي من إنجاز كتاب، ففكّرت في ذلك الوقت أنّه يمكن لي أن أقدّم خدمة للقرّاء. وعوض أن أثبت كيف أنّنا، نحن الأهل، نبذل قصارى جهدنا كي نجعل أطفالنا سعداء، كنت سأظهر لهم كيف نحاول جاهدين أن نجعل أنفسنا سعداء. بدت هذه الفكرة عزيزة على قلبي.

لكن كلّما كنت أجلس للكتابة، كنت أشعر أن لا رابط يربطني بهذا الموضوع بقدر ما شعرت بأن لا رابط يربطني بموضوع التربية الأبويّة المفرطة. فلم يكن -ولا يستطيع- البحث أن يعكس خفايا ما كنت أراه في غرفة العلاج. حتّى إن بعض العلماء توصّلوا إلى معادلة رياضيّة معقّدة للتنبّؤ بالسعادة بناء على فرضيّة أن السعادة لا تنبع من كيفيّة صيرورة الأمور على نحو جيّد، لكن ممّا إذا كانت الأمور تجري على نحو أفضل من المتوقّع. وهي تبدو على هذا النحو:

$$Happiness(t) = w_0 + w_1 \sum_{f=1}^{t} r^{t-f} CR_f + w_2 \sum_{f=1}^{t} r^{t-s} EV_1 + w_1 \sum_{f=1}^{t} r^{t-s} RPE_f$$

الأمر الذي يخلص إلى ما يلي: السعادة تعادل الواقع ناقصًا التوقّعات. ظاهريًّا، قد تستطيع إسعاد الناس عبر إبلاغهم أخبارًا سيّئة ثم سحبها (الأمر الذي جل ما يفعله لي أنا هو إثارة حفيظتي).

ومع ذلك، كنت أدرك جيّدًا أن باستطاعتي أن أجمع بعض الدراسات القيّمة، لكنّني شعرت بأنّني لن أصل إلّا إلى سطح ما أريد فعلًا قوله، ولن أستطيع أن أخوض فيه بعمق. وفي مهنتي الجديدة، وفي حياتي بشكل عام، لم يعد لمس السطح يشعرني بالرضا. فلا يسعك أن تخوض تجربة العلاج النفسي من دون أن تتغيّر بأي شكل من الأشكال، ومن دون أن تصبح، وإن لم تلاحظ ذلك، موجّهًا نحو الصميم. قلت لنفسي إن ذلك لا يهم. اكتبي الكتاب وانتهي منه. يكفيني أنّني سبق وأفسدت الأمور بكتاب التربية الأبويّة؛ لا يسعني أن أفسد كتاب السعادة أيضًا. ومع ذلك، يومًا بعد آخر، لم أستطع أن أحمل نفسي على الكتابة. تمامًا كما لم أستطع أن أكتب كتاب التربية الأبويّة. كيف وصلت إلى هنا؟

كنّا في الجامعة نشاهد جلسات علاجيّة من خلال مرايا أحاديّة الاتّجاه، وأحيانًا عندما كنت أجلس لأكتب كتاب السعادة، كنت أفكّر بمريض يبلغ الخامسة والثلاثين من عمره أراقب تطوّره. كان يأتي إلى العلاج لأنّه يحب

زوجته كثيرًا ويشعر بانجذاب بالغ إليها، ومع ذلك، لا ينفك يخونها. لا هو ولا زوجته استطاعا أن يفهما كيف أن هذا السلوك يمكن له أن يتعارض على هذا النحو مع ما يعتقد أنّه يريده: الصدق، والاستقرار، والتقارب. أخذ يشرح في الجلسة أنّه يكره الاضطراب الذي تتسبّب به خيانته لزوجته ولزواجه، وأنّه يعلم أنّه ليس بالزوج أو الأب الذي يريد أن يكونه. تكلّم لفترة عن رغبته الشديدة في وضع حد لخيانته، وكيف أنّه يجهل السبب الذي يحمله على مواصلة القيام بذلك.

شرح المعالج النفسي يومذاك أن أجزاء مختلفة منّا غالبًا ما تريد أمورًا مختلفة، ولو قمنا بكتم هذه الأجزاء التي لا نجدها مقبولة، فستبحث عن أساليب أخرى تعبّر فيها عن حالها. طُلب من الرجل أن يجلس على كرسي آخر في الغرفة، ليرى ما سيجري عندما سيحظى الجزء الذي اختار الخيانة بفرصة التعبير عن مكنوناته ولم يتم صدّه.

في البداية، أحس الرجل البائس بالضياع، لكنّه سرعان ما بدأ يفسح المجال لذاته الخفيّة لتعبّر عن نفسها، هذا الجزء الذي يدفع بالزوج المحب المسؤول إلى الانخراط في سلوك يهزم الذات. كان مشتّتًا بين جانبين من ذاته، تمامًا كما كنت مشتّتة بين الجزء منّي الذي يريد إعالة عائلتي والجزء منّي الذي يريد القيام بشيء ذي مغزى، شيء يلامس روحي وروح الآخرين في آن.

ظهر الخليل على الساحة في هذه اللحظة تحديدًا ليلهيني عن صراعاتي الداخليّة. وما إن رحل، حتّى ملأتُ هذا الفراغ بتعقّبه على جوجل في الوقت

الذي كان يفترض بي أن أكتب. كثيرة هي سلوكيّاتنا المدمّرة التي تنشأ من فراغ عاطفي، فراغ يستدعي ما يملأه. لكن بما أنّني تكلّمت مع ويندل الآن حول عدم تعقّب الخليل على جوجل، بتّ أشعر بتأنيب الضمير. فلم يكن لدي أي سبب يحول دون أن أجلس وأكتب كتاب السعادة، هذا المسبب لتعاستي.

أو أقلّه، أن أخبر ويندل حقيقة الفوضى التي أقحمت نفسي فيها.

٢١

علاج نفسي بالواقي الذكري

«مرحبًا، هذا أنا»، قال لي الصوت بينما كنت أستمع إلى رسائلي المسجّلة بين الجلسات. انقبضت معدتي؛ إنّه الخليل. على الرغم من مرور ثلاثة أشهر منذ أن تكلّمنا للمرّة الأخيرة، إلّا أن صوته نقلني في آن عبر الزمن، كما لو كنت أستمع إلى أغنية من الماضي الجميل. لكن بينما أكملت الرسالة، اكتشفت أنّه ليس الخليل لأن أوّلًا لا يتّصل بي الخليل على مكتبي، وثانيًا لا يعمل الخليل في برنامج تلفزيوني.

كان هذا الـ«أنا» جون (اكتشفت أن للخليل وجون الصوت الرخيم المنخفض نفسه) وكانت المرّة الأولى التي يتّصل فيها مريض بالمكتب من دون أن يذكر اسمه. قام بهذا كما لو أنّه المريض الوحيد لديّ، أو بالأحرى الـ«أنا» الوحيد في حياتي. حتّى المرضى الانتحاريّين يذكرون أسماءهم. لم يسبق لي أن تلقّيت مرحبًا، «هذا أنا». طلبتِ منّي أن أتّصل إن كنت أشعر أنّني على وشك أن أقتل نفسي.

قال جون في رسالته إنّه لا يستطيع الحضور إلى جلسة اليوم لأنّه عالق في الاستديو، لذلك سيجري الجلسة عبر تطبيق سكايب. ثم أعطاني اسمه على سكايب قبل أن يضيف: «أكلّمك عند الثالثة».

لفتني أنه لم يسألني إن كان يمكننا أن نتحاور عبر سكايب ولا سأل حتّى إن كنت أقوم بذلك، في المقام الأول، جلسات عبر سكايب. كان يفترض أن الأمور ستجري كما يريد لأنّه هكذا اعتاد أن تجري الأمور من حوله. وبينما كنت أنا أجري جلسات عبر السكايب مع المرضى في ظروف محدّدة، لم أعتقد أن الفكرة سديدة في حالة جون. فكثير ممّا أفعله لمساعدته يستند إلى تفاعلنا المباشر في الغرفة. فلتقل ما شئت حول إبداعات التكنولوجيا، لكنّها تبقى شاشة مقابل شاشة، أو كما قال أحد الزملاء: «كما لو كانت علاجًا نفسيًّا بالواقي الذكري».

فلا يقتصر الأمر على الكلمات التي يقولها الناس أو حتّى الإشارات البصرية التي يلاحظها المعالجون شخصيًّا، القدم التي تهتز، أو انقباض الوجه، أو ارتعاش الشفة السفلى، أو ضيق العينين غضبًا. إلى جانب حاسّتَيّ السمع والبصر، ثمة أمر نلمسه أقل لكنّ له الأهمّية نفسها، الطاقة في الغرفة، التواجد معًا في مكان واحد. فأنت تفتقد لهذا البعد الجوهري عندما لا تتشارك هذه المساحة المادّية نفسها.

(كما تبرز مشكلة الخلل التقني. كنت مرّة أجري جلسة عبر سكايب مع مريضة كانت متواجدة مؤقّتًا في آسيا، وما إن بدأت تبكي بشكل هستيري، حتى اختفى الصوت. وكل ما أمكنني رؤيته كان فمها يتحرّك، لكنّها لم تكن تدري أنّني لا أسمع ما تقوله. وقبل أن أفهم ما كانت تقوله، انقطع الاتّصال

بالكامل. ثم استغرق الأمر عشر دقائق لنعيد التواصل عبر سكايب، ولم نفقد اللحظة وحسب، بل انتهى وقت الجلسة بأكمله).

أرسلت رسالة بريديّة سريعة لجون أقترح عليه أن نعيد جدولة الجلسة، لكنّه ردّ عليّ برسالة مقتضبة على شكل تليغرام معاصر: لا أستطيع. ضروري. رجاء. تفاجأت بالرجاء كما صعقني إقراره بحاجته للمساعدة الطارئة -بحاجته إليّ-، بدل أن يتصرّف معي وكأنّني غير لازمة. فأجبته بالقبول، أن نجري الجلسة عبر سكايب عند الثالثة.

لا بد من أن أمرًا طارئًا قد حدث، على ما رحت أفترض.

عند الساعة الثالثة، فتحت تطبيق سكايب وضغطت على زر الاتّصال، متوقّعة أن أجد جون يجلس في مكتب وراء طاولة. عوضًا عن ذلك، وجدت نفسي في منزل مألوف. كان مألوفًا بالنسبة إليّ لأنّه أحد المواقع الأساسية لمسلسل تلفزيوني كنّا أنا والخليل نشاهده، الحلقة تلو الأخرى، ونحن جالسان على الكنبة، وذراعانا وساقانا متشابكان. هنا، تتنقّل الكاميرا والإضاءة، بينما أحدّق في داخل غرف نوم سبق ورأيتها آلاف المرّات. ثم ظهر وجه جون.

«لحظة واحدة»، هكذا سلّم عليّ، ثم اختفى وجهه وبتّ أنظر إلى قدميه. كان ينتعل اليوم حذاء رياضيًّا عصريًّا، وبدا وكأنّه يمشي بينما يحملني معه. أفترض أنّه كان يبحث عن بعض الخصوصيّة. كنت أرى إلى جانب حذائه، الأسلاك الكهربائية السميكة على الأرض، وأسمع بعض الجلبة في الخلفيّة. ثم ظهر وجه جون من جديد قائلًا:

«حسنًا، أنا جاهز».

جلس الآن أمام جدار، وبدأ يهمس سريعًا.

«الأمر عن مارغو ومعالجها الغبيّ. لا أعرف كيف يُمنح هذا الشخص رخصة لممارسة المهنة وهو يزيد الأمور سوءًا، ولا يحسّنها أبدًا. كان يفترض بها أن تتلقّى المساعدة لعلاج اكتئابها، لكنّها عوضًا عن ذلك، ها هي تزداد انزعاجًا منّي: أنا لست حاضرًا لها، أنا لا أصغي إليها، أنا بعيد، أنا أتجنّبها، أنا أنسى أمرًا ما على الروزنامة. هل أخبرتك أنّها أعدّت روزنامة مشتركة على جوجل كي تتأكّد من أنّني لن أنسى الأمور «المهمّة» -وبيده الحرّة، قام بإشارة الاقتباس للتركيز على كلمة مهمّة- «لذا ازداد الضغط عليّ الآن لأن روزنامتي باتت مليئة بتواريخ مارغو، وأنا لديّ ما يكفيني من جدول زمني مكتظ!».

لقد سبق وتطرّق جون معي لهذا الموضوع من قبل، لذلك، لم أفهم ما هو الطارئ اليوم. في البداية، ألحّ على مارغو مرارًا وتكرارًا كي ترى معالجًا نفسيًّا («حتّى تشتكي إليه»)، لكن ما إن بدأت بالفعل بالذهاب إلى أحدهم، حتّى بدأ جون يخبرني كيف أن ذاك «المعالج الغبيّ» يقوم بـ«غسل دماغ» زوجته و«يضع أفكارًا مجنونة في عقلها». أمّا أنا، فكنت ألمس أن المعالج النفسي يساعد مارغو على النظر بوضوح إلى ما يمكنها وما لا يمكنها تحمّله، وأن اسكتشافها هذا قد تأخّر كثيرًا. أعني، ليس من السهل أن تكون متزوّجة من جون.

وفي الوقت نفسه، كنت أتعاطف مع جون لأن ردة فعله طبيعيّة. فكلّما بدأ فرد من أفراد النظام العائلي بتغيير ما، حتّى لو كان التغيير صحّيًا وإيجابيًّا، ليس من غير المعتاد للأفراد الآخرين في هذا النظام العائلي أن يقوموا بما في وسعهم كي يحافظوا على الوضع القائم ويعودوا بالأشياء إلى توازنها السابق. فلو توقّف على سبيل المثال، مدمن عن تناول الكحول، ترى أفراد العائلة يخرّبون عمليّة التعافي هذه بلا وعي منهم، إذ كي تتم استعادة التوازن في هذا النظام، لا بد لشخص آخر من تأدية دور الشخص المضطرب. ومن ذا الذي يريد هذا الدور؟ أحيانًا، قد يقاوم الناس التغيير الإيجابي في حياة أصدقائهم أيضًا: لماذا تواظبين على ارتياد النادي الرياضي؟ لماذا لا تستطيع السهر خارجًا حتى ساعة متأخرة -فأنت لا تحتاج لمزيد من الراحة! لماذا تعمل بهذا الجد من أجل الحصول على تلك الترقية؟ لم تعد مرحًا البتة!-.

لو أصبحت زوجة جون أقل اكتئابًا، فكيف يمكن لجون أن يحافظ على دوره كالعاقل الوحيد في الثنائي؟ لو حاولت أن تتقرّب منه بطرق أكثر صحّية، كيف يمكنه أن يحافظ على المسافة المريحة التي برع بإدارتها طوال هذه السنين؟ لست متفاجئة من ردّة فعل جون السلبيّة على علاج مارغو. يبدو أن معالجها يؤدّي واجبه على أكمل وجه.

واصل جون قائلًا: «هكذا، البارحة، طلبت منّي مارغو أن ألاقيها في السرير، فقلت لها إنّني آتٍ بعد دقيقة، إذ عليّ أن أردّ على بعض الرسائل الإلكترونية. في العادة، ما إن تمضي دقيقتان، حتّى أجدها فوق رأسي. لماذا لم تأتِ إلى

السرير؟ لماذا تعمل دائمًا؟ لكن الليلة الماضية، لم تفعل أيًّا من هذا. وقد ذهلت! اعتقدت، يا إلهي، أخيرًا نجح جانب ما من جوانب علاجها، لأنّها بدأت تدرك أن إزعاجي وملاحقتي للقدوم إلى فراشي لا يسرّع لجوئي إلى السرير. وهكذا، أنهيت رسائلي الإلكترونية، لكن عندما خلدت إلى النوم، وجدت أن مارغو كانت قد غفت. في كل الأحوال، في الصباح، عندما استيقظنا، قالت مارغو: «أنا سعيدة أنّك تمكّنت من إنجاز عملك، لكنّني أفتقدك. أفتقدك كثيرًا. أردت وحسب أن تعلم أنّني أفتقدك».

استدار جون نحو اليسار، وكان بإمكاني الآن أن أسمع ما يسمعه – حوار جانبي حول الإضاءة– ومن دون أن ينبس بكلمة، بدأت أحدّق بحذائه من جديد بينما تتنقّل قدماه سريعًا. عندما رأيت وجهه يظهر مرّة أخرى، كان الجدار وراءه قد اختفى، وظهر نجم المسلسل التلفزيوني في الخلفيّة البعيدة أعلى الزاوية اليمنى من شاشتي، يضحك مع غريمه أمام الكاميرا إضافة إلى من يحب ويسيء له لفظيًّا في المسلسل. (كنت متأكّدة من أن جون هو من يكتب هذه الشخصيّة).

كنت أحب هؤلاء الممثّلين، وها أنا أشخص بنظري إلى ثلاثتهم عبر شاشتي، كما لو كنت واحدة من هؤلاء الناس الذي يقفون خلف الحواجز في حفل توزيع جوائز إيمي، في محاولة لاقتناص لمحة من أحد المشاهير، إلّا أن هذه ليس السجادة الحمراء، وكنت أشاهدهم يشربون زجاجات المياه بينما يدردشون حول

المشاهد. رحت أفكّر كيف أن المصوّرين قد يرتكبون جريمة مقابل الحصول على مثل هذه الصورة، ويحتاجني الأمر لإرادة هائلة كي أركّز حصرًا على جون.

«في كل الأحوال»، همس مكملًا: «كنت أعرف جيّدًا أن الأمر أروع من أن يصدَّق. خلتها كانت متفهّمة الليلة الماضية، لكن بالطبع، بدأت الشكوى والتذمّر منذ الصباح الباكر. لذلك سألتها: «أنتِ تفتقدين لي؟ أي رحلة ذنب هذه التي تبدئين بها؟». أعني، أنا هنا. أنا هنا كل ليلة. أنا وفيّ مئة بالمئة. لم أخن يومًا، ولن أفعل ما حييت. أؤمّن معيشة هانئة. وأنا أب حاضر. حتّى إنّني أهتم بالكلبة لأن مارغو تقول إنّها تكره أن تسير حاملة أكياسًا بلاستيكية تحوي روث الكلاب. وعندما لا أكون حاضرًا في المنزل، أكون في العمل. ليس الأمر وكأنّني في منتجع كابو طوال اليوم. لذلك أضفت أنّه بإمكاني أن أستقيل من وظيفتي لتفتقدني بدرجة أقل، لأنّني سأبدأ بحشر أنفي في تفاصيل المنزل، أو أستطيع أن أحتفظ بوظيفتي ونحافظ على سقف يأوينا». ثم صرخ: «أمهلني دقيقة واحدة!»، وكان الصراخ لشخ١٨.٥ ptص لم أستطع أن أراه قبل أن يواصل قائلًا: «وتعلمين ماذا ترد عندما أتكلّم معها على هذا النحو؟ تجيب، على نمط الإعلاميّة أوبرا وينفري – ويحاول تقليد ملامح أوبرا– «أعلم أنّك تفعل، وأقدّر لك هذا، لكنّني أفتقدك أيضًا حتّى عندما تكون هنا».

حاولت أن أتدخّل لكن جون واصل الكلام. لم يسبق لي أن رأيته على هذه الدرجة من الهيجان.

«شعرت بالارتياح للحظة واحدة، إذ في العادة كانت لتبدأ بالصراخ عند هذه المرحلة، لكنّني فجأة أدركت ما يجري. هذه ليست من عادات مارغو. لا بد من أنّها تعد العدّة لأمر ما! وبطبيعة الحال، أضافت قائلة: «أريدك فعلًا أن تصغي لما سأقوله لك». فأجبتها: «أنا أصغي إليك، مفهوم؟ أنا لست أصمَّ. سأحاول أن أخلد للنوم باكرًا لكن عليّ أن أنجز عملي قبل ذلك». لكن فجأة اكتست ملامح وجهها بالحزن، كما لو أنّها كانت على وشك البكاء، ويقتلني أن أرى هذا على وجهها، لأنّني لا أريد أن أشعِرَها بأي حزن. فآخر ما أريد أن أسبّبه لها هو خيبة الأمل. لكن قبل أن أتمكّن من التفوّه بأي كلمة، أكملت قائلة: «أحتاج لأن تسمع كم أفتقدك لأنّك إن لم تسمع هذا، لا أدري إلى متى سأواصل إخبارك بهذا». فأردفت أنا قائلًا: «هل نهدّد بعضنا الآن؟». فردّت قائلة: «هذا ليس تهديدًا، إنها الحقيقة». جحظت عينا جون وأخذ يلوّح بيده في الهواء، وراحته إلى الأعلى، كما لو أنّه يقول: هل تصدّقين هذا الهراء؟».

ثم واصل قائلًا: «لا أعتقد بأنّها ستقوم حقًّا بالأمر، لكنّني أصبت بصدمة لأنّ أيًّا منّا لم يهدّد الآخر يومًا بهجره. عندما تزوّجنا، تعهّدنا أن مهما غضبنا، لن نهدّد يومًا بالهجر، ولم نفعل خلال اثني عشر عامًا». نظر إلى يمينه. «حسنًا تومي، دعني ألقي نظرة».

توقّف جون عن الكلام، وبتّ أنظر مجدّدًا إلى حذائه الرياضي. عندما انتهى مع تومي، بدأ يمشي إلى مكان ما. وبعد دقيقة واحدة، ظهر وجهه من جديد؛ كان أمام جدار آخر.

بادرت بالقول: «جون، فلنتراجع خطوة إلى الوراء. أوّلًا، أنا أعلم أنك منزعج ممّا قالته مارغو...».

«ما قالته مارغو؟ هذا ليس قول مارغو! إنّه معالجها الغبيّ الذي يتصرّف كما لو أنّه يتكلّم من بطنها! إنّها تحب ذاك الرجل. تنقل أقواله طوال الوقت، كما لو كان معلّمها اللعين. أعتقد بأنّه يغسل عقول مرضاه بواسطة المشروب الذي يقدّمه لهم في غرفة الانتظار، وكل نساء المدينة يطلّقن أزواجهن بسبب إيمانهن بالترّهات التي يتفوّه بها هذا الرجل! بحثت عنه كي أتحقّق من معلوماته، وبالطبع اكتشفت أن ثمّة مجلسًا علاجيًّا غبيًّا قد منحه الشهادة لممارسة المهنة. ويندل برونسون، حيوان بشهادة دكتوراه.

لحظة.

ويندل برونسون؟

!

!!

!!!

!!!!

مارغو تذهب إلى ويندل الذي أذهب أنا إليه؟ «المعالج الغبيّ» هو ويندل؟ كاد عقلي ينفجر. تساءلت أين اختارت مارغو أن تجلس على المقعد في يومها الأوّل. تساءلت إن كان ويندل يرمي إليها علبة المناديل أو تجلس على مقربة كافية كي تأخذ ما تريده منها بنفسها. تساءلت إن كنّا قد التقينا لدى دخولنا

أو خروجنا (السيدة الجميلة الباكية في غرفة الانتظار؟). تساءلت إن سبق لها أن ذكرت اسمي في جلسات علاجها.جون يقابل هذه المعالجة المريعة، لوري غوتليب، التي قالت...». ثم تذكّرت أن جون يخفي قضيّة علاجه ويبقيه سرًّا عن مارغو -أنا تلك «العاهرة» التي يدفع لها نقدًا- والآن على وجه التحديد، أشعر ببالغ الامتنان لهذا الظرف. لم أكن أعلم ما أنا بفاعلة بهذه المعلومة، لذلك، قمت بما تعلّم المعالجون النفسيّون القيام به عندما يواجهون ردة فعل معقّدة تجاه أمر ما ويحتاجون لمزيد من الوقت لفهمه. لم أقم بأي شيء في تلك اللحظة. سأبحث عن مشورة لاحقًا.

ثم أردفت قائلة وكأنّي أكلّم نفسي لا أكلّم جون: «فلنتوقّف عند مارغو لحظة. أعتقد بأن ما قالته لطيف. لا بد من أنّها تحبّك فعلًا».

«ماذا؟ إنّها تهدّد بهجري!».

«حسنًا، فلننظر إلى الأمر من منظار آخر. لقد تكلّمنا في السابق عن الفرق بين النقد والشكوى، كيف أن الأول ينطوي على شكل من أشكال الحكم بينما تفترض الثانية طلبًا. لكن الشكوى يمكن أن تكون إطراء مبطّنًا. أنا أعلم أن ما تقوله مارغو يبدو غالبًا وكأنّه سلسلة من الشكاوى. وهي فعلًا شكاوى، لكنّها شكاوى لطيفة لأنّها داخل كل شكوى، تقدّم لك إطراء. العرض ليس الأفضل، لكنّها تقول لك إنّها تحبّك. تريد منك أكثر ممّا تعطيه لها. تفتقدك. تطلب منك أن تتقرّب منها. والآن، هي تقول لك إن رغبتَ أن تكون معك وعدم مبادلتها الشعور نفسه فهذا يسبّب لها من الألم ما قد لا تستطيع تحمّله

لأنّها تحبّك كثيرًا». توقّفت قليلًا كي أفسح له المجال ليستوعب هذا الجزء. «أرى هذا إطراء».

كنت أعمل دائمًا مع جون على تحديد مشاعره الآنيّة، لأن المشاعر تقود إلى السلوكيّات. فما إن ندرك ما نشعر به، حتّى نستطيع الإقدام على خيارات حول ما نريد أن نفعله. لكن لو أنكرنا تلك المشاعر لحظة تظهر، فغالبًا ما ينتهي بنا الأمر ونحن نتّجه الاتجاه الخطأ، نضيع مرّة أخرى في بحر الفوضى.

قد لا يكون الرجال في وضعٍ مؤاتٍ لهم لأنّهم لم يتربّوا على ضرورة التعرّف إلى عوالمهم الداخليّة؛ فمن غير المقبول اجتماعيًّا أن يتكلّم الرجال عن مشاعرهم. وبينما تشعر النساء بالضغط الثقافي للمحافظة على مظهرهن الخارجي، يشعر الرجال بهذا الضغط الذي يدفعهم إلى المحافظة على مظهرهم العاطفي. وتميل النساء إلى الوثوق بالأصدقاء أو أفراد العائلة، لكن عندما يخبرني الرجال كيف يشعرون في العلاج، أكاد أكون الشخص الأول الذي يبوحون إليه بمكنوناتهم. وكما مرضاي من النساء، يعاني الرجال أمورًا عدة من الزواج، ومن احترام الذات، إلى الهويّة، والنجاح، والأهل والطفولة، والرغبة في أن يجدوا من يحبّهم ويفهمهم. ومع ذلك، ترتدي هذه المواضيع حساسيّة بالغة، وقد يكون من الصعب إثارتها على نحو بنّاء مع أصدقائهم الذكور. ولا عجب أن ترتفع معدّلات تعاطي المخدّرات والانتحار لدى الرجال في مقتبل العمر. فكثيرون من الرجال لا يشعرون أن لديهم مكانًا آخر يلجأون إليه.

لذلك، أعطيت فرصة لجون ليتفهّم مشاعره حيال «تهديد» مارغو، والرسالة المبطّنة اللطيفة التي قد ينطوي عليها هذا التهديد. لم يسبق لي أن رأيته يبحث في مشاعره هذا الوقت الطويل من قبل، وقد لفتني أنّه يستطيع القيام بذلك الآن.

انتقلت عينا جون إلى الأسفل وجانبًا، وهو ما يحدث عادة عندما أنجح في ما أقوله بلمس مكان ضعيف، وقد أسرّني ذلك. فيستحيل أن يتقدّم إن لم يمرّ بمرحلة الضعف أوّلًا. يبدو وكأنّه لا يزال حقًّا يحاول استيعاب ما قلته، وكأنّه للمرة الأولى، يفكّر بتأثيره على مارغو.

أخيرًا، رفع جون نظره إليَّ. « مرحبًا، أنا آسف، اضطررت إلى أن أكتم صوتك. كانوا يسجّلون. لقد فاتني ما قلتِه. ماذا كنتِ تقولين؟»

لا أصدّق. لقد كنت، حرفيًّا، أكلّم نفسي. ليس مستغربًا أن تقرّر مارغو هجره! كان يفترض بي أن أصغي إلى حدسي وأعيد جدولة الجلسة وجهًا لوجه مع جون، لكنّني انسقت وراء رجائه الطارئ.

أجبته: «جون، أريد حقًّا أن أساعدك، لكنّني أعتقد بأن الأمر من الأهمية بحيث لا يسعنا أن نتطرّق إليه في جلسة عبر سكايب. فلنحدّد موعدًا تأتي فيه إليّ حتى لا تواجه الكثير من الـ...».

«آه، لا، لا، لا، لا». قاطعني قائلًا: «لا يسعني الانتظار. كان عليّ أن أحيطك علمًا بما يجري أوّلًا حتّى تتمكّني من التكلّم معه».

«مع...».

«المعالج الغبيّ! من الواضح أنّه لا ينصت إلّا إلى جانب واحد من القصّة، وليس الجانب الأدقّ. لكنّك تعرفينني. تستطيعين أن تزكّيني. يمكنك أن تمنحي ذاك الرجل منظورًا مختلفًا قبل أن تفقد مارغو عقلها بالكامل».

رحت أرسم السيناريو في رأسي: يريدني جون أن أتّصل بمعالجي النفسي الخاص لأناقش معه لماذا مريضي ليس راضيًا عن العلاج الذي يقدّمه معالجي النفسي لزوجة مريضي.

همم، كلا.

حتّى لو لم يكن ويندل معالجي النفسي، لما كنت قمت بهذا الاتّصال. أقوم أحيانًا بالاتّصال بمعالج آخر لمناقشة حال مريض، إن كنت، على سبيل المثال، أعالج زوجًا وكان زميل لي يعالج أحد أفراد هذا الثنائي، وثمّة سبب ملزم يحملني على تبادل المعلومات (أحدهم قد يقدم على الانتحار أو قد يتحوّل عنيفًا، أو نعمل على أمر ما في جو واحد، لذلك يكون من المفيد أن ننسّق بيننا، أو نريد أن نكوّن صورة أشمل للوضع). لكن في هذه الحالات النادرة، يكون المرضى قد وقّعوا على إقرار من هذا النوع. أكان ويندل أو غيره، لا يمكنني أن أتّصل بمعالج زوجة مريضي في غياب أي سبب سريري منطقي، ومن دون موافقة المريضين الخطّية على ذلك.

«دعني أطرح عليك سؤالًا».

«ماذا؟».

«هل تفتقد لمارغو؟».

«هل أفتقد لها؟».

«نعم».

«لن تتّصلي بمعالج مارغو، أليس كذلك؟».

«لن أفعل، ولن تخبرني عن مشاعرك الحقيقيّة تجاه مارغو، أليس كذلك؟».

كنت أشعر بكثير من الحب المدفون بين جون ومارغو لأنّني كنت أعرف ما يلي: قد يظهر الحب في غالب الأحيان على أشكال لا تبدو وكأنها حب.

ابتسم جون بينما رأيت أحدهم، افترضت أنّه تومي مجدّدًا يدخل إطار الشاشة حاملًا نصًّا في يده. انقلبت إلى الأرض بسرعة أصابتني بدوار، كما لو كنت في أفعوانيّة قرّرت أن تنطلق لتوّها. رحت أحدّق بحذاء جون، بينما تتناهى إلى مسامعي بعض الأحاديث حول ما إذا كانت الشخصيّة -المفضّلة لديّ- يفترض بها أن تكون رجلًا وغدًا بالكامل في هذا المشهد، أو ربّما يستوعب أنّه يتصرّف كوغد (اللافت أن جون اختار أن يستوعب البطل أنّه يتصرّف كوغد) ثم شكر تومي جون وغادر. لفتني كم أن جون بدا بالغ اللطف، يعتذر لتومي عن غيابه ويشرح له أنّه منهمك في «إطفاء النيران المندلعة في شبكته». (أنا «الشبكة»). ربّما في النهاية كان مهذّبًا مع زملائه في العمل.

أو ربّما لا. انتظر حتّى يغادر تومي، ثم رفعني كي أراه مجدّدًا وراح يتمتم «غبيّ»، وهو ينظر باتجاه تومي.

«أنا لا أفهم بكل بساطة كيف أن معالجها النفسي، الذي يصدف أنّه رجل، لا يستطيع أن ينظر إلى الأمر من زاويتين. حتّى إنّك أنتِ تستطيعين أن تري الأمور من منظارين».

حتّى أنا؟ ابتسمت. «هل أطريتني للتو؟».

«لا أقصد التقليل من شأنك. أنا قصدت... تعلمين ما قصدت».

كنت أعلم ما يقصد، لكنّني أردته أن يقوله بالفم الملآن. لقد بات متعلّقًا بي، بأسلوبه الخاص، وأردته أن يبقى في عالمه العاطفي لفترة أطول. لكن جون سرعان ما عاد إلى خطابه حول مارغو التي تذرّ الرماد في عيون معالجها النفسي، وكيف أن ويندل دجّال لأن جلساته تقتصر على خمس وأربعين دقيقة، وليس الخمسين المتعارف عليها. (وهذا يزعجني أنا أيضًا، بالمناسبة). خطر لي أن جون يتكلّم عن ويندل كما قد يتكلّم الزوج عن رجل أُعجبت به زوجته. أعتقد بأنّه كان يشعر بالغيرة وبأنّه مستبعد من كل ما يجري بين مارغو وويندل في تلك الجلسة. (أشعر أنا أيضًا بالغيرة! هل يضحك ويندل على نكات مارغو؟ هل يحبّها أكثر منّي؟). أردت أن أعود بجون إلى تلك اللحظة التي كاد أن يتواصل بها معي.

«يسرّني أن تشعر أنّني أفهمك». نظر إليّ جون نظرة ذعر للحظات، قبل أن يواصل قائلًا:

«جل ما أريد معرفته هو كيف أتعامل مع مارغو».

فأجبته: «لقد سبق وأخبرتك كيف. إنّها تفتقدك. أستطيع أن أرى من تجربتنا معًا كم أنت ماهر في إبعاد الأشخاص الذين يهتمّون لأمرك. أنا لن أهجرك، لكن مارغو تقول إنّها قد تفعل. ربّما تجرّب نمطًا آخر معها. ربّما تثبت لها أنّك تفتقدها أنت أيضًا». توقّفت قليلًا. «قد أكون مخطئة، لكنّني أعتقد بأنّك تفتقدها».

تنهّد ونظر هذه المرّة إلى الأسفل. لم يضعني في وضعية الكتمان. «أفتقد كيف كنّا في السابق»، قال أخيرًا.

كانت تعابير وجهه حزينة، بعيدة كل البعد عن الغضب. الغضب هو ملجأ السواد الأعظم من الناس، لأنّه موجّه نحو الآخر. فإلقاء اللوم على الآخرين بغضب قد يمنح المرء لذّة فائقة. لكن غالبًا ما لا يتعدّى الموضوع كونه رأس جبل الجليد، وإذا ما نظرت إلى ما دون السطح، طرفت بعينك إلى المشاعر المغمورة التي إمّا لم تكن على دراية بها، أو لم ترد لها أن تظهر إلى العيان: الخوف، العجز، الوحدة، انعدام الأمان. وإن استطعت أن تتحمّل هذه المشاعر الدفينة لفترة أطول بحيث تتوصّل إلى فهمها والإصغاء إلى ما تقوله لك، فلن تسيطر على غضبك بأساليب أكثر إنتاجيّة وحسب، بل ستتمكّن من التخفيف من حدّة غضبك طوال الوقت.

وللغضب، بالطبع، غاية أخرى. فهو يدفع بالناس بعيدًا ويثنيهم عن التقرّب منك لرؤيتك. أخذت أتساءل إن كان جون يريد من الناس أن يبقوا غاضبين منه كي لا يقتربوا منه كثيرًا ويروا حزنه.

بدأت أتكلّم، لكن أحدهم نادى باسم جون، مباغتًا إيّاه. انزلق الهاتف من يده، واتّجه نحو الأرض، لكن في اللحظة التي كنت أشعر بأن وجهي يكاد يسقط أرضًا، أمسك به جون، وحوّله إلى وجهه. «هراء- عليّ الذهاب!». ثم أضاف متمتمًا: «معاتيه، لعينون». وتحوّلت الشاشة سوادًا.

على ما يبدو، انتهت جلستنا.

كان لديّ قليل من الوقت قبل جلستي التالية، فتوجّهت إلى المطبخ لتناول وجبة خفيفة. كان اثنان من زملائي هناك. وقفت هيلاري تعد الشاي. أما مايك، فكان يأكل ساندويشًا.

بدأت قائلة: «افتراضيًا، ماذا تفعلان إن قامت زوجة مريض لديكما بالذهاب إلى معالجكما النفسي، واعتبر مريضكما أن معالجكما النفسي غبيّ؟».

نظرا إليّ، وهما يرفعان حاجبيهما. الفرضيّات في هذا المطبخ ليست أبدًا بالفرضيّات.

«أبدّل المعالجين»، قالت هيلاري.

ردّ مايك: «أنا أبقي على معالجي وأبدّل المرضى».

وغرق كلاهما في الضحك.

«لا حقًا»، قاطعتهما قائلة: «ماذا تفعلان؟ لا بل إن الأمر يزداد سوءًا: يريدني أن أتكلّم مع معالجي عن زوجته. زوجته لا تعلم أنّه يتلقّى العلاج النفسي، لذلك، الأمر ليس مطروحًا الآن، لكن ماذا لو قرّر في لحظة ما أن

يخبرها، ثم يريدني أن أتناقش مع معالجي حول زوجته، وقبلت زوجته؟ هل أكشف أنّه معالجي النفسي؟».

«بالطبع»، أجابت هيلاري.

«ليس بالضرورة»، قال مايك في الوقت نفسه تقريبًا.

«تمامًا». أردفت أنا قائلة: «الوضع ليس واضحًا. وتعلمان لماذا ليس واضحًا؟ لأن هذه الأمور لا تحدث أبدًا! متى حصل أمر مشابه من قبل؟».

سكبت لي هيلاري بعض الشاي.

شرح مايك قائلًا: «استقبلت منذ فترة شخصين حضرا إليّ كلّ بمفرده لتلقي العلاج بعد أن انفصلا مباشرة. كان الاسم العائلي لكل منهما مختلفًا عن اسم الآخر، وقد ذكرا عناوين مختلفة بفعل الانفصال، لذلك لم أعلم أنّهما كانا متزوّجين إلّا بعد الجلسة الثانية مع كل منهما، عندما أدركت أنّني أستمع إلى القصص نفسها من منظورين مختلفين. كان صديقهما المشترك، وهو مريض سابق لدي، قد أعطى اسمي لكليهما. فما كان منّي إلّا أن أحلت كلاهما إلى معالجَين آخرين».

فتدخلّت قائلة: « أجل، لكن حالتي أنا لا تتضمّن مريضين مع تضارب مصالح. إن معالجي النفسي معني بهذا مباشرة. ما هي حظوظ حدوث مثل هذا الأمر؟».

لاحظت هيلاري تنظر بعيدًا. «ماذا؟»، سألتها.

«لا شيء».

نظر إليها مايك، فاحمرّت وجنتاها. عاجلها قائلًا: «بقّي البحصة».

تنهّدت هيلاري قبل أن تشرع قائلة: «حسنًا. قبل عشرين عامًا، عندما كنت في بداية عملي، كنت أعالج شابًا من الكآبة. شعرت وكأنّنا نحرز تقدّمًا، قبل أن يعلق العلاج في مكان ما. خلته لم يكن جاهزًا للمضي قدمًا، لكن في الواقع لم أكن أملك ما يكفي من التجارب وكنت لا أزال يافعة لا أستطيع أن أرى الفارق. في كل الأحوال، غادر، وبعد حوالى السنة، التقيت به عند معالجتي النفسية».

ابتسم مايك. «تركك مريضك كي يبدأ مع معالجتك النفسية؟».

أومأت هيلاري برأسها موافقة. «المضحك أنّه في العلاج، تكلّمت عن شعوري أنّني عالقة مع هذا المريض تحديدًا وكيف أنّني بدوت عاجزة عندما غادر. أنا على ثقة أن المريض أخبر لاحقًا معالجتي عن معالجته النفسية السابقة العاجزة، وذكر اسمي في لحظة ما. ولا شك في أن معالجتي قد وصلت الأمور ببعضها البعض». فكّرت بهذا مقارنة مع ما حصل بعلاقتي بويندل. «لكن ألم تقل لك معالجتك شيئًا؟».

«أبدًا»، أجابت هيلاري. «هكذا، في أحد الأيّام، تطرّقت أنا للموضوع. لكن بالطبع، لا يمكنها أن تقول إنّها تقابل هذا الشاب، لذلك جعلنا الحديث مرتكزًا على كيفيّة التعامل مع واقع أنّني معالجة نفسيّة حديثة العهد، وما يسبّبه ذلك من انعدام أمان. مشاعري؟ أيًّا تكن. كنت أموت لأعرف كيف يسير العلاج معه وما الذي فعلته هي ونجح».

قلت لها: «لن تعرفي يومًا».

فهزّت هيلاري رأسها، «لن أعرف يومًا».

قال مايك: «نحن كما الصقور. لا يمكن كسرنا».

استدارت هيلاري نحوي. «إذًا، هل ستخبرين معالجك؟».

«هل عليّ أن أفعل؟».

تنهّد كلاهما. طرف مايك بعينه إلى الساعة، ورمى بمخلّفاته في القمامة. احتسينا أنا وهيلاري آخر رشفة لنا من الشاي. لقد حان موعد جلساتنا التالية. بدأت الأنوار الخضر تضيء الواحد تلو الآخر على لوح المطبخ الأساسي، فبدأنا ننسحب تكتيكيًّا لاستقبال مرضانا من قاعة الانتظار.

٢٢
السجن

«هممم»، قال ويندل بعد أن أدليت باعترافي عن الكتاب في جلستنا. لزمني بعض الوقت كي أتحلّى بالشجاعة المفترضة لأخبره.

على مدى أسبوعين، كنت أنتقل إلى الموقع «ب» مخطّطة أن أعترف بكل شيء، لكن ما إن كنّا نجلس وجهًا لوجه، في خط مائل، حتّى كنت أصاب بالجمود. تكلّمت عن معلّمة ابني (الحبلى)، وعن صحّة أبي (الضعيفة)، وعن حلم (مخيف)، وعن الشوكولا (أعترف هذا تغيير تكتيكي لموضوع الحديث)، وعن التجاعيد الناشئة على جبهتي (المفاجئ أنّه لم يكن تغييرًا للحديث) ومعنى الحياة (حياتي أنا). حاول ويندل أن يساعدني على التركيز، لكنّني كنت أقفز من أمر لآخر بسرعة فائقة حتى تفوّقت في مناورتي عليه. أو هكذا اعتقدت.

وفجأة، من حيث لا أدري، تثاءب ويندل. كان تثاؤبًا مصطنعًا، استراتيجيًّا، كبيرًا دراماتيكيًّا، يسدّ به فراغًا. كان تثاؤبًا يقول، ستبقين عالقة حيث أنت الآن تحديدًا، إلى أن تقرّري أن تخبريني ماذا يدور في ذهنك. ثم استقام في جلسته وبدأ يمحّص فيّ.

فسارعت إلى المبادرة قائلة: «لديّ ما أقوله لك».

نظر إليّ وكأنّي به يقول: «بلا مزاح».

وهنا اندفعت القصّة كاملة خارجًا في جرعة واحدة.

«هممم». بدأ يقول من جديد: « إذًا، أنت لا تريدين أن تكتبي هذا الكتاب». أومأت برأسي موافقة.

«وإن لم تسلّمي هذا الكتاب، ستترتّب عليك تبعات مالية مهنيّة خطيرة؟».

«صحيح». تنهّدت وكأنّني أقول، أترى كم أنا عالقة في مأزق؟ لكن عوضًا عن ذلك، قلت له: «لو كتبت كتاب التربية هذا، لما كنت في هذا الوضع». كانت ترنيمة أعدت قولها لنفسي كل يوم –وأحيانًا كل ساعة– على مدار السنوات القليلة الماضية.

بادرني ويندل بتقليده المعتاد القائم على التنهّد – الابتسام – الانتظار.

«أعلم». تنهّدت من جديد. « لقد ارتكبت خطأً فادحًا لا رجوع فيه». بدأت أشعر بالذعر يدبّ فيّ.

لكنّه أجابني: «ليس هذا ما أفكّر به».

«ماذا إذًا؟».

بدأ يغنّي. «نصف عمري انتهى، آه صحيح. نصف عمري قد اجتازني».

رحت أقلّب عينيَّ به، لكنّه واصل الغناء. كان لحنًا قريبًا من موسيقى البلوز، وكنت أحاول أن أحدّد لمن يعود. إيتا جايمس؟ ب.ب. كينغ؟

«أتمنّى لو أعود بالزمن إلى الوراء، وأغيّر الماضي. أن أحظى بسنوات أكثر، لأقوم بالأمور الصائبة...».

ثم أدركت أنّها لم تكن أغنية مشهورة. بل كانت من كلمات ويندل برونسون، كاتب الأغنيات المرتجل. كانت كلمات مروّعة، لكنّه فاجأني بصوته القوي الرنّان.

وتواصلت الأغنية، بينما بدا منسجمًا الانسجام كلّه فيها. يربّت على ساقه. يطقش أنامله. لو كنّا في العالم الخارجي، لكنت اعتبرته رجلًا مهووسًا يرتدي سترة، لكن ههنا، ما لفتني كان ثقته وتلقائيّته، واستعداده لأن يتصرّف على سجيّته بشكل كامل، فلا يبالي إن كان سيبدو أخرق أو لا مهني. لا أحسبني قادرة على القيام بهذا أمام مرضاي.

«لأن نصف عمري قد انتهى ى ى ى ى». وصل إلى نهاية الأغنية، وهو يقلّد بيديه حركات الجاز.

توقّف ويندل عن الغناء ونظر إليّ بجدّية. أردت أن أقول له إنّه يزعجني، وإنّه يسخر من مشكلة تثير القلق عمليًّا وواقعيًّا. لكن قبل أن أتمكّن من قول ما أريده، أحسست بحزن دفين ينزل عليّ، من حيث لا أدري. كنت لا أنفكّ أسمع نغمته في رأسي.

قلت لويندل: «(تذكّرني بذاك الشعر لماري أوليفر. ما الذي تنوي التخطيط له بحياتك الجامحة الثمينة؟) خلت أنّني أعلم ما سأخطّط له، لكن الآن، تغيّر كل شيء. كان يفترض بي أن أكون مع الخليل، كان يفترض أن أكتب ما يهمّني. لم أتوقّع أبدًا...».

«... أن أكون في هذا الوضع». نظر إليّ ويندل تلك النظرة. ها نحن نبدأ من جديد.

كنّا كما الثنائي المتزوّج العجوز، يكمل كلّ منّا جملة الآخر.

لكن بعد ذلك، دخل ويندل في صمت لافت، لم يبدُ وكأنّه الصمت المتعمَّد الذي اعتدته. خطر ببالي أن ويندل قد يكون بلغ حائطًا مسدودًا، تمامًا كما أبلغ حائطًا مسدودًا في الجلسات عندما يدور مرضاي في حلقة مفرغة وأدور معهم. لقد حاول التثاؤب والغناء وإعادة توجيهي وطرح عليّ أسئلة مهمّة. لكن مع ذلك، ها أنا أعود إلى حيث ألجأ عادة - إلى ملحمة خسائري.

ثم بدأ يقول: «أفكّر في ما تريدينه من قدومك إلى هنا. كيف برأيك أستطيع أن أساعدك؟».

فاجأني سؤاله. لم أفهم إن كان يطلب مساعدتي كمعالج زميل أو يسألني كمريضة عنده. في كلتا الحالتين، لم أكن واثقة من الجواب؛ ما الذي أريده من العلاج؟

«لا أدري». لكن ما إن أجبته، حتّى دب الذعر فيّ. ربّما لا يستطيع ويندل أن يساعدني. ربّما ليس ثمّة ما يساعدني. ربّما جلّ ما يتعيّن عليّ فعله هو أن أتعلّم كيف أعيش مع خياراتي.

لكنّه تدخّل قائلًا: «أعتقد بأنّني أستطيع المساعدة، لكن ربّما ليس بالطريقة التي تتخيّلينها. لا أستطيع أن أُعيد لك خليلك، ولا يسعني أن أعطيك فرصة ثانية

لإعادة الكرّة. والآن، أنت في مأزق الكتاب، وتريدينني أن أنقذك من هذا أيضًا. ولا يسعني أن أفعل هذا أيضًا».

تذمّرت عاليًا وكأنّني أقول له كم هذا سخيف. «لا أريدك أن تنقذني. أنا ربّة أسرة ولست عانسًا يائسة».

نظر إليّ مثبّتًا نظراته في عينيّ. أشحت بنظري بعيدًا.

أجابني بهدوء لافت: «لن ينقذك أحد».

«لكنّني لا أريد أن يتم إنقاذي!»، كرّرت ذلك بإصرار، مع أنّني هذه المرّة، كان جزء منّي يتساءل، لحظة، هل هذا صحيح؟ ألا نسعى كلّنا لذلك؟ أخذت أفكّر كيف يأتي الناس للعلاج متوقّعين أن يشعروا بحال أفضل، لكن ماذا يعني الشعور بحال أفضل؟

ثمّة قطعة مغناطيسيّة علّقها أحدهم على باب البرّاد في مكتبنا: سلام. لا يعني ذلك أن تكون في مكان يغيب عنه الضوضاء أو المشكلات، أو العمل الشّاقّ. يعني أن تكون وسط هذه الجلبة، ومع ذلك تشعر بالسكينة في قرارة نفسك. نستطيع أن نساعد المرضى على إيجاد السلام، لكن ربّما سلامًا يختلف عن السلام الذي تخيّلوا أنّهم سيصلون إليه مع بداية العلاج. وهنا أستذكر العبارة الشهيرة لعالم النفس الراحل جون ويكلاند الذي قال: «قبل نجاح العلاج: إنّه الأمر اللعين نفسه مرارًا وتكرارًا. بعد نجاح العلاج: إنّه أمر لعين بعد أمر لعين».

كنت أعلم أن العلاج النفسي لن يجعل مشكلاتي كلّها تختفي، ولن يحول دون ظهور مشكلات جديدة، ولن يضمن أنّني سأتصرّف دائمًا من منطلق

مستنير. فالمعالجون النفسيّون لا يقومون بزرع شخصيّات جديدة؛ بل يساعدونك على تدوير الزوايا ليس إلّا. وقد يصبح المريض أقل تفاعلًا أو أقل اعتراضًا، وأكثر انفتاحًا وقدرة على السماح للآخرين بدخول عالمه. بمعنى آخر، العلاج هو مسعى لفهم ذاتك. لكن جزءًا من معرفة ذاتك ينضوي على عدم معرفة ذاتك - أن تتخلّى عن القصص المقيّدة التي أخبرتها لنفسك عن نفسك حتّى لا تكون محاصرًا بها، حتّى تعيش حياتك وليس القصة التي ما انفككت تردّدها لنفسك عن حياتك.

لكن كيفيّة مساعدة الناس على القيام بذلك هي مسألة أخرى.

أخذت أعيد التفكير بالمشكلة في ذهني. عليّ أن أكتب كتابًا كي أضمن سقفًا يحميني. رفضت فرصة لكتابة كتاب كان ليضمن سقفًا يحميني لسنوات كثيرة. لا يبدو أنّني قادرة على كتابة كتاب سخيف حول موضوع سخيف يجعلني بائسة. سأجبر نفسي على كتابة كتاب بائس سخيف حول السعادة. لقد حاولت أن أجبر نفسي على كتابة كتاب بائس سخيف حول السعادة، لكن الأمر كان ينتهي بي على منصّة فايسبوك، أحسد كل الذين تمكّنوا من النجاح بطريقة أو بأخرى.

تذكّرت مقولة لأينشتاين: «لا يمكن حل مشكلة بمستوى الوعي نفسه الذي تسبّب في وجودها». لطالما شعرت بأن هذه المقولة منطقيّة، لكن، كنت أؤمن، كما غالبيتنا، أنّه يتعيّن عليّ أن أتخطّى مشكلاتي عبر الغوص مرارًا وتكرارًا في الأسباب التي حملتني، بادئ ذي بدء، على إقحام نفسي في هذه المشكلات.

«أنا لا أرى أي مخرج مما أنا فيه، وأنا لا أعني الكتاب حصرًا. أعني الوضع بأكمله - كل ما حصل».

مال ويندل إلى الخلف، تنحنح في جلسته قليلًا، أغمض عينيه، وهو ما يبدو أنّه يقوم به عندما يستجمع أفكاره.

وعندما فتح عينيه مجدّدًا، جلسنا لبرهة من الزمن، لا نقول شيئًا، معالجَيْن نفسيَّيْن مرتاحين في حضرة أحدهما الآخر، في صمت طويل. أسندت ظهري، وسوّيت قعدتي، وأنا أفكّر كيف أرغب أن يستطيع الجميع القيام بهذا في حياتهم اليوميّة، أن نكون بكل بساطة معًا، بلا هواتف، ولا حواسيب، ولا أجهزة تلفاز، أو دردشات خاملة. حضور ليس إلّا. فالجلوس هكذا يجعلني أشعر بالراحة ويكسبني النشاط في الوقت عينه.

أخيرًا، تكلّم ويندل.

«تستحضرني رسوم متحرّكة شهيرة. تدور حول سجين، يهز القضبان، يحاول يائسًا أن يخرج - بينما على يمينه ويساره، السجن مفتوح، ولا قضبان».

يتوقّف قليلًا، كي يسمح لي باستيعاب الصورة.

«جلّ ما يتعيّن على السجين فعله هو الانعطاف. لكن مع ذلك، لا ينفكّ يهز القضبان بجنون. هذا ما يقوم به معظمنا. نشعر أنّنا عالقون بالكامل، محصورون في خلايانا العاطفية، لكنْ، هناك مخرج لنا - طالما نحن على أتم الاستعداد لرؤيته».

ترك هذا الجزء من جملته يتردّد صداه بيننا. طالما نحن على أتم الاستعداد لرؤيته.

ثم أشار بيديه إلى صورة سجن خيالي، يدعوني لمشاهدته معه.

نظرت بعيدًا، لكنّني كنت أشعر بنظرات ويندل الثاقبة علي. تنهّدت. حسنًا.

أغمضت عينيّ وأخذت نفسًا عميقًا. بدأت أتصوّر السجن، خليّة صغيرة بجدران بيج داكنة. تصوّرت القضبان الحديديّة، العريضة، الرماديّة، الصدئة. تصوّرت نفسي أرتدي البزّة البرتقاليّة اللون، أهز هذه القضبان بعنف، أستجدي من يطلق سراحي. تصوّرت حياتي في هذه الخليّة الصغيرة لا شيء من حولي سوى رائحة البول النتنة وآفاق مستقبل كئيب.

تخيّلت نفسي أصرخ «أخرجوني من هنا، أنقذوني!». رأيت نفسي أنظر بجنون إلى يميني، ثم إلى يساري، ثم أقوم برد فعل مبهر. لاحظت جسدي كاملًا يستجيب معي: شعرت بخفّة لم أشعر بها من قبل، كما لو أن حملًا يزيد على ألف طن قد أزيح عنّي، لحظة أدركتني الحقيقة: أنت سجّان نفسك.

فتحت عينيّ وطرفت إلى ويندل. رفع حاجبًا وكأنّه يقول، أعلم – أرى. أرى أنّك ترين.

ثم همس قائلًا: «واصلي الرؤية».

أغمضت عينيّ من جديد. كنت أسير الآن حول القضبان، نحو المخرج، منتقلة بتردّد في البداية، لكن بينما كنت أقترب، أخذت أركض. في الخارج، كان باستطاعتي أن أشعر بقدميّ تطآن الأرض، وبالنسيم العليل يداعب

بشرتي، وبحرارة الشمس الدافئة تلفح وجهي. أنا حرّة! ركضت بكل ما أوتيت به من سرعة، ثم أبطأت خطواتي بعد فترة لأتحقّق إن كان ثمّة من يلحقني. ما من حارس سجن يطاردني. خطر ببالي أن ما من حارس سجن في الأساس. بالطبع!

يصل معظمنا إلى العلاج وهم يشعرون أنّهم عالقون – مسجونون بفعل أفكارهم، أو سلوكيّاتهم، أو زيجاتهم، أو وظائفهم، أو مخاوفهم، أو ماضيهم. أحيانًا، نسجن أنفسنا كنوعٍ من العقاب الذاتي. ولو كان الخيار يعود لنا، خيار أن نصدّق أمرًا من اثنين، وكلاهما مثبتان بالأدلّة القاطعة –أنا غير محبوبة، أنا محبوبة– فغالبًا ما نختار الشق الذي يجعلنا نشعر بالسوء. لماذا نبقي أجهزة الراديو الخاصة بنا مثبتة على تلك المحطّات الجامدة نفسها التي لا تتغيّر (محطّة حياة الجميع أفضل من حياتي، ومحطة لا يمكنني أن أثق بالناس، ومحطّة لا شيء ينفع معي) بدل أن نحرّك الإبرة صعودًا أو نزولًا؟ غيّر المحطّة. امشِ حول القضبان. من يمنعنا إن لم يكن أنفسنا؟

هناك سبيل للخروج طالما نحن على أتم الاستعداد لرؤيته. ها هي رسوم متحرّكة، من بين كل الأشياء، تعلّمني سر الحياة.

فتحت عينيّ وأنا أبتسم، فابتسم لي ويندل. كانت ابتسامة متواطئة، ابتسامة تقول، لا تنخدعي. قد يبدو الأمر وكأنّك حقّقت اختراقًا هائلًا، لكن ما هذه إلّا البداية. كنت أدرك جيّدًا التحدّيات التي تنتظرني، وكان ويندل يدرك أنّني

أدرك، لأن كلانا يدرك شيئًا آخر: الحريّة تستتبع المسؤوليّة، وثمّة جزء داخلنا كلّنا يخشى المسؤوليّة.

هل يبدو أكثر أمانًا أن أبقى في السجن. تصوّرت القضبان والجوانب المفتوحة مرّة أخرى. جزء منّي يدفعني إلى البقاء، بينما يصرّ الجزء الآخر على الذهاب. لكن الالتفاف حول القضبان في ذهني يختلف عن الالتفاف عنها في الحياة الحقيقيّة.

«التبصّر هو أهم جائزة في العلاج»، شعاري المفضّل في المهنة. وهو يعني أنّك قد تحظى ببصيرة العالم كلّها، لكن إن لم تحدث أيّ تغيير لحظة خروجك إلى العالم، فلا نفع في التبصّر – والعلاج. فالتبصّر يساعدك على طرح سؤال على نفسك مفاده، هل ثمّة ما يتم فعله بي أو أنا من أفعله بنفسي؟ الإجابة تعطيك خيارات، لكنّك أنت من يقرّر.

سألني ويندل: «هل أنتِ جاهزة للتكلّم عن المعركة التي تخوضينها؟».

«هل تعني المعركة مع الخليل؟ أو مع نفسي...».

فقاطعني ويندل: «كلا، معركتك مع الموت».

شعرت بالإرباك للحظة، قبل أن أعود بذاكرتي إلى الحلم الذي راودني حول التقائي بالخليل في المركز التجاري. هو: هل كتبت أخيرًا هذا الكتاب؟ أنا: أي كتاب؟ هو: الكتاب حول موتك.

آه. يا إلهي.

في العادة، يتقدّم المعالجون النفسيّون خطوات عدّة عن مرضاهم، ليس لأنّنا أكثر فطنة أو حكمة، بل لأنّنا نحظى بأفضلية أن نشرف على حياتهم من الخارج. فأجدني أقول للمريض الذي اشترى الخاتم لكنّه لا يجد الوقت المناسب ليقدّمه لحبيبته: «لا أعتقد أنّك واثق من فكرة الزواج بها»، فيردّ عليّ ساخطًا: «ماذا؟ بالطبع أنا واثق! سأقوم بالأمر في عطلة نهاية هذا الأسبوع!». ثم يعود أدراجه ولا يعرض عليها الزواج، لأن الطقس لم يكن مناسبًا، وهو يريد أن يتقدّم لها عند شاطئ البحر. نعيد هذا الحوار ونكرّره الأسبوع تلو الآخر، إلى أن يحضر يومًا ما ويقول: «ربما أنا فعلًا لا أرغب بالزواج بها». وكثيرون ممّن يقولون: «لا، ليس أنا»، تجدهم يعودون بعد انقضاء أسبوع أو شهر أو سنة ليقولوا: «حسنًا، في الواقع، هذا أنا».

كنت أشعر بأن ويندل كان يخزّن هذا السؤال، ينتظر اللحظة المناسبة ليرميني به. فلطالما قام المعالجون النفسيّون بالموازنة بين العمل على كسب الثقة والقيام بما يجب فعله، حتى لا يتواصل عذاب المريض. نشرع، منذ البداية، في الانتقال على مهل وبسرعة في آن، فنبطئ المحتوى، ونسرّع العلاقة، بينما نزرع البذور استراتيجيًا على طول الطريق وكما في الطبيعة، لو زرعت البذور باكرًا، فلن تزهر. ولو زرعتها متأخّرًا، فقد تحرز تقدّمًا، لكن ستفوتك أكثر الأراضي خصوبة. لكن لو زرعت البذور في التوقيت السليم، فستمتص العناصر الغذائية وتنمو. عملنا عبارة عن رقصة دقيقة تتنقّل بين الدعم والمواجهة.

لقد سألني ويندل عن معركتي مع الموت في اللحظة المناسبة - لكن لأسباب تتخطّى ما قد يعرفه.

٢٣

متجر ترايدر جوز

كان صباح يوم سبت مكتظ عند متجر ترايد جوز، ووقفت أمسح بنظري خطوط الانتظار بحثًا عن أقصر خط، بينما انفصل ابني عنّي لينظر إلى رف ألواح الشوكولا. على الرغم من الفوضى التي كانت تعم المكان، بدا عاملو الصناديق غير منزعجين. رنّ شاب ذراعه تغطّيها الأوشام جرسًا، بينما وقف حمّال يرقص على قدميه وهو يملأ أغراض الزبون في الأكياس، يهتف على وقع موسيقى المعلّبات. في الصف الثاني، وقف راقص جاز من الموهوك يسأل عن سعر إحدى السلع، وفي نهاية الصف، موظفة صندوق شقراء جميلة تتلاعب بحبّات البرتقال لتسلية طفل يتململ أمامها في عربته.

احتجت لدقيقة من الوقت قبل أن أتنبّه إلى أن عاملة الصندوق ما هي إلّا مريضتي جولي. لم أكن قد رأيت شعرها المستعار الأشقر بعد، مع أنّها ذكرته في جلسات العلاج.

«ضرب من الجنون؟». سألتني عن فكرة أن تتحوّل إلى شقراء، وهي تذكّرني بوعدي لها أن أنبّهها عندما تتخطّى الحدود. وقد سبق لها أن طرحت السؤال نفسه عندما قرّرت أن ترد على إعلان يبحث عن مغنٍّ في فرقة محلّية، وأن تظهر في برنامج ألعاب، وأن تتسجّل في خلوة بوذيّة لفترة أسبوع كامل من اللاكلام. كان هذا كلّه قبل أن يفعل الدواء المعجزة فعله، ويحدِث معجزة على أورامها.

لقد استمتعت وأنا أشاهدها تتخطّى الموقف الذي تبنّته طوال حياتها، والقائم على العزوف عن المخاطرة. لطالما اعتبرت أن تحقيق إنجازها الجامعي سيمنحها الحرّية التي كانت تبحث عنها، لكن ها هي الآن تتذوّق نوعًا آخر من الحرّية، مختلفًا الاختلاف كلّه.

«هل الأمر خارج كثيرًا عن المألوف؟»، كانت تسألني أحيانًا قبل أن تعرض عليّ فكرة جديدة. لطالما كانت توّاقة لأن تخرج عن مسارها التقليدي، لكن من غير أن تجنح كثيرًا حتى لا تفقد البوصلة. ومع ذلك، ليس ثمّة ما كان يفاجئني في ما كانت تطرحه.

ثم كانت أخيرًا تلك الفكرة التي شكّلت صدمة بالنسبة إليَّ. أخبرتني جولي أنّها في لحظة ما في تلك الأسابيع التي خالت نفسها ستموت فيها، كانت تنتظر دورها في متجر ترايدر جوز، ووجدت نفسها مذهولة بموظفي الصناديق. بدوا يتصرّفون على سجيّتهم، يتفاعلون مع الزبائن ومع بعضهم البعض، فيجرون حوارات حول الأمور اليوميّة الصغيرة التي تتحوّل أمورًا كبيرة في حياة الناس – من الطعام، إلى زحمة السير–، والطقس. كم كانت تتخيّل هذه الوظيفة مختلفة عن وظيفتها، التي كانت تحبّها فعلًا، لكنّها كانت تترافق مع ضغط متواصل للبحث والكتابة واحتلال موقع متقدّم. وبما أن مستقبلها بات قصير الأمد، تخيّلت نفسها تؤدّي وظيفة تفضي إلى نتائج ملموسة في اللحظة نفسها –توضّب الأغراض، وتسعد العملاء، وتخزّن الأصناف–. وفي نهاية اليوم، تكون قد قامت بشيء ملموس ومفيد.

قرّرت جولي أنّه لو تبقّى لها، على سبيل المثال، سنة واحدة لتعيشها، فستقدّم طلبًا لتعمل موظّفة صندوق في عطلة نهاية الأسبوع في متجر ترايدر جوز. كانت تعلم جيّدًا أنّها ترفع من شأن الوظيفة. لكنّها مع ذلك أرادت أن تختبر هدفها في المجتمع، أن تكون جزءًا صغيرًا في حياة كثيرين -حتّى لو كان لمجرّد دقائق-، أو ما يلزمها من الوقت لتوضيب أغراضهم.

تأمّلت في الموضوع قبل أن تسرّ لي: «ربما يكون متجر ترايدر جوز جزءًا من سفرتي إلى هولندا».

كنت أشعر بنفسي أتّجه للتصريح بما يعارض هذه الفكرة، فجلست لدقيقة من الزمن، أحاول أن أفهم السبب. لا بد من أنّه إحساس نابع من معضلة كنت أواجهها في علاجي لجولي. لو لم تكن جولي مصابة بالسرطان، لكنت حاولت أن أساعدها على النظر إلى جزئها الذي شعر أنّه مقموع لفترة من الزمن. بدت وكأنّها ترفع الغطاء عن أوجهٍ في شخصيّتها لم يكن لديها المساحة الكافية لتتنفّس من قبل.

لكن في حضرة الموت، هل يرتدي العلاج أي معنى أم أكتفي بتقديم الدعم ليس إلّا؟ هل يتعيّن عليّ أن أتعامل مع جولي وكأنّها مريضة تتمتّع بصحّة جيّدة في ما يتعلّق بالأهداف الطموحة، أو يفترض بي أن أكتفي بتقديم الدعم ولا أقلب الطاولة على رأسها؟ تساءلت إن كانت جولي لتسأل نفسها يومًا عن المخاطر والأمان والهوية التي كانت تختبئ وراء وعيها، لو لم تواجه خطر الموت المحدق. وبما أنّها الآن في هذه المرحلة، إلى أي مدى يفترض بنا أن نغوص؟

تلك أسئلة نواجهها كلّنا على نحو أكثر هدوءًا: ما الكمّ الذي نريد أن نعرفه؟ متى يصبح هذا الكم كمًّا مبالغًا فيه؟ ومتى يصبح هذا الكمّ كمًّا مبالغًا فيه عندما يكون المرء في مرحلة الاحتضار؟

بدا حلم متجر ترايدر جوز وكأنّه يمثّل نوعًا من المهرب -كما لو كان طفلًا يقول: «أنا أهرب إلى ديزني لاند!»- فرحت أتساءل كيف يمكن لهذا الحلم أن يُترجم في ذات جولي ما قبل السرطان. لكن الأهم من ذلك، كنت أتساءل إن كانت تستطيع تحمّل الأمر جسديًّا. فالعلاج التجريبي زاد من وهنها. وكانت بحاجة للراحة.

أخبرتني أن زوجها يعتقد أنّها فقدت عقلها.

وسألها: «لديك فترة محدودة تعيشينها، وحلمك أن تعملي في ترايدر جوز؟».

فردّت عليك جولي بحنق: «لماذا؟ ما الذي قد تفعله إن تبقّى لك سنة واحدة تعيشها؟».

«كنت لأعمل بوتيرة أقل، لا أكثر».

بينما كانت جولي تخبرني عن رد فعل مات، خطر ببالي أنّنا نبدو أنا وهو غير داعمين لجولي، مع أن كلينا كان يريد أن تذوق جولي طعم السعادة. بالطبع، كانت توجد بعض المخاوف العمليّة، لكن هل يُعقل أن يكون تردّدنا كلانا، نابعًا على نحو غريب، من شعورنا بالغيرة من جولي وقناعتها بالسعي وراء حلمها، مهما بدا غريبًا؟ يقول المعالجون النفسيّون لمرضاهم: اتبعوا مصدر حسدكم - فهو يظهر لكم ما تريدون. هل إن مشاهدة جولي تتفتّح كالوردة

إنّما يلقي الضوء على مدى خوفنا من الإقدام على ما يعادل العمل عند متجر ترايدر جوز بالنسبة إلينا – وبالتالي نريد من جولي أن تبقى مثلنا، تحلم من دون التنفيذ، لا يقيّدها إلّا القضبان المفتوحة في سجننا؟

أو لربّما كانت المشكلة فيّ أنا حصرًا.

وقد أضاف مات في نقاشه مع جولي، «فضلًا عن ذلك، ألا تريدين أن نقضي وقتنا معًا؟».

أجابت جولي أنّها بالطبع تريد ذلك. لكنّها تريد أيضًا العمل في ترايدر جوز، وقد تحوّل الأمر نوعًا من الهوس. لذلك، تقدّمت بطلب هناك، وفي اليوم الذي علمت فيه أنّها تخلّصت من أورامها، حظيت بدوام صباح السبت.

في عيادتي، أخذت جولي هاتفها الخلوي، وفتحت رسالتين لأستمع إليهما: الرسالة الأولى من اختصاصي الأمراض السرطانية، والثانية من مدير في متجر ترايدر جوز. كانت تضحك وترقص كما لو أنّها فازت باللوتو، ليس بأي مبلغ، بل بالجائزة الكبرى.

«أجبتهم إيجابًا»، قالت بعد أن انتهت رسالة المتجر. شرحت أن لا أحد يعلم إن كانت الأورام ستعاود الظهور، وهي لا تريد أن تكتفي بإضافة أمور إلى لائحة أمنياتها؛ بل تريد أيضًا أن تحقّق بعضًا منها.

«عليكِ أن توازني بين الأمرين، وإلّا تحوّل هذا التمرين عديم الفائدة».

هكذا وجدت نفسي هنا، أقف في المتجر، غير متأكّدة أيّ من صفوف الانتظار أقحم نفسي فيها. كنت أعلم بالطبع أن جولي بدأت العمل في ترايدر جوز، لكنّني لم أكن أعلم أنّها كانت تعمل في هذا الفرع تحديدًا.

لم تكن قد رأتني بعد، ولم يسعني إلّا أن أراقبها عن بعد. رنّت جرسًا تستدعي فيها عامل الأكياس، ثم أعطت طفلًا بعض الملصقات، وضحكت مع زبون على شيء لم أستطع سماعه. كانت ملكة الصناديق، الحفل الذي يريد الجميع حضوره. بدا وكأن الناس يعرفونها، وكانت ناجحة على نحو ملفت في عملها، تمرّر الزبائن الواحد تلو الآخر بسرعة لافتة. شعرت بعينيّ تغرورقان، قبل أن أسمع ابني يناديني، «ماما، من هنا!». فرأيت أنّه وجد مكانًا لنا في صف جولي.

تردّدت قليلًا. في النهاية، قد تشعر جولي بالحرج في تلبية حاجات معالجتها النفسية. والحق يقال، قد أشعر بالحرج أيضًا. فهي بالكاد تعرف تفاصيل عنّي، حتّى لكأن عرض محتويات عربة تسوّقي بدا فاضحًا بعض الشيء. لكن الأهم من ذلك، كنت أفكّر كيف تتكلّم جولي عن الحزن الذي يعتريها كلّما رأت أطفال أصدقائها، وهي التي تسعى جاهدة مع زوجها للإنجاب. كيف ستشعر عندما تراني مع ابني؟

«من هنا!»، أشرت إلى زاك أن ينتقل إلى صف آخر. «لكن هذا الصف أقصر!»، صرخ بي وكان هذا صحيحًا بطبيعة الحال، لأن جولي موظّفة رهيبة، وهنا نظرت جولي إلى ابني ثم تبعت نظراته نحوي.

بالجرم المشهود.

ابتسمتُ. ابتسمت جولي. بدأت أتّجه إلى الصف الآخر، لكن جولي قالت: «سيّدتي، اصغي إلى الصبي. هذا الصف أقصر!». فالتحقت بزاك في صف جولي.

حاولت ألّا أحدّق نحوها بينما ننتظر دورنا، لكنّني لم أتمالك نفسي. كنت أتفرّج على النسخة الحقيقيّة من الرؤية التي وصفتها في جلستها العلاجيّة – لقد تحوّل حلمها حرفيًّا إلى حقيقة. وعندما وصلنا أنا وزاك إلى الصندوق، أخذت تتسامر معنا كما تفعل مع الزبائن الآخرين.

«رقائق جوز، فطور مثالي»، قالت لابني.

فأجابها بكل ثقة: «إنّها لأمّي، لا أقصد الإهانة، لكنّني أفضل التشيريوز».

نظرت جولي من حولها لتتأكّد من أن لا أحد يستطيع سماعها، ثم غمزت له بحياء قبل أن تهمس: «لا تقل لأحد، لكن هذه حالي أنا أيضًا».

قضيا ما تبقّى من الوقت يتناقشان في مزايا ألواح الشوكولا الأخرى التي اختارها ابني. وعندما انتهينا من توضيب الأغراض في الأكياس، وبدأنا نجرّ عربتنا بعيدًا، أخذ زاك يتأمّل الملصقات من جولي.

قال: «أحب هذه المرأة».

قلت: «أحبّها أيضًا».

كان قد انقضى حوالى النصف ساعة، وكنت أوضّب الأكياس في مطبخي، عندما رأيت ورقة ملصقة على إيصال بطاقة ائتماني.

كانت الورقة تقول: أنا حبلى!

٢٤

مرحبًا عائلتي

ملاحظة الملف، ريتا:

المريضة امرأة مطلّقة، تعاني اكتئابًا. تعرب عن ندمها حيال ما تراه «خيارات عاطلة» وحياة سيّئة عاشتها. تقرّر أنّها إن لم تشهد تحسّنًا في حياتها في غضون سنة، فهي تخطّط لـ«وضع حد لها».

أفادت ريتا: «لديّ ما أريك إيّاه».

في الردهة بين قاعة الانتظار ومكتبي، أعطتني هاتفها الخلوي. لم يسبق لريتا أن أعطتني هاتفها الخلوي من قبل، ولا أن بدأت الكلام قبل أن نجلس في المكتب ونغلق الباب وراءنا، لذلك فاجأني فعلها. أشارت إليّ أن أنظر إلى الشاشة.

على شاشتها صورة من تطبيق للمواعدة اسمه بامبل. كانت ريتا قد بدأت مؤخرًا باستخدام بامبل، لأنّه، على عكس التطبيقات الأخرى الموجّهة نحو المواعدة مثل تطبيق تيندر (المقزّز! بحسب ما قالت)، لا يسمح تطبيق بامبل إلّا للنساء بالاتصال بالرجال. للمصادفة، كانت صديقتي جين قد قرأت لتوّها مقالة عنه وأرسلتها إليّ مع عبارة عندما تصبحين جاهزة للمواعدة من جديد. فأجبتها: هذه الـ عندما لم تحن بعد.

طرفت بعيني من الهاتف إلى ريتا.

«ماذا»، سألت متوقّعة رد فعل منّي بينما ندخل المكتب.

سألتها وأنا أعيد إليها الهاتف: «ماذا؟». لم أفهم إلام تشير.

ردّت وعلامات الدهشة بادية عليها: «ماذا؟ يبلغ الثانية والثمانين! لست فتاة عشرين، لكن أرجوك! أعلم جيّدًا كيف يبدو ابن الثمانينات عاريًا، وكان هذا كفيلًا بجعلي أعاني الكوابيس على مدى أسبوع. أنا آسفة، لكن سن الخامسة والسبعين هو أقصى ما قد أقبل به. ولا تحاولي أن تجادليني حول هذا الموضوع!».

لا بد لي من الإشارة هنا إلى أن ريتا تبلغ التاسعة والستين من عمرها.

قبل أسابيع قليلة، وبعد أشهر من التشجيع، قرّرت ريتا أن تحاول اللجوء إلى تطبيق للمواعدة. في النهاية، في حياتها اليوميّة، لم تكن تصادف أي عازب يكبرها سنًا، وتحديدًا أولئك الذين يلبّون تطلّعاتها: ذكي، لطيف، مستقر ماليًا («لا أريد من يبحث عن ممرّضة أو حساب مصرفي»)، وقويّ البنية («شخص قادر على الشعور بالانتصاب في الوقت المناسب»). الشعر أمر ثانوي، لكن الأسنان، بحسب إصرارها، أمر أساسي.

قبل كهل الثمانين عامًا، صادفت رجلًا نبيلًا من العمر نفسه، لكن لم يكن بالنبيل على الإطلاق. ذهبا لتناول العشاء، وفي الليلة التي سبقت ما كان يفترض أن يكون موعدهما الثاني، أرسلت إليه ريتا وصفة وصورة لطبق قال إنّه يريد تجربته. فرد عليها بـ: ممممم. يبدو لذيذًا. وقبل أن تردّ ريتا، ظهرت ممممم

أخرى، يليها أنتِ تقتلينني الآن... ، يليها إن لم تتوقّفي، لا أخالني أستطيع النهوض، يليها بعد دقيقة، عذرًا، كنت أراسل ابنتي حول مشكلة في ظهري.

«مشكلة في ظهرك يا منحرف!»، صرخت ريتا. الله أعلم ماذا كان يفعل، ومع من كان يفعل. وبالطبع لم يكن يتكلّم عن طبق السلمون الذي أرسلته! لم يحدث اللقاء الثاني، ولا أي لقاء آخر إلى أن التقت بالثمانيني.

قدمت إليّ ريتا مع بداية فصل الربيع. في جلستنا الأولى، كانت على درجة من الاكتئاب بحيث عندما أخبرتني عن حالها، بدا لي وكأنها تقرأ مرثيّة لنفسها. كانت قد كتبت السطر الأخير، وبدت حياتها، على ما تعتقد، مأساة. مطلّقة ثلاث مرّات، وأم لأربعة راشدين مضطربين (بسبب أمومتها السيئة، بحسب ما شرحت لي)، لا أحفاد، تعيش وحيدة، متقاعدة من وظيفة تمقتها، لم تكن ريتا ترى أي سبب يحملها على الاستيقاظ كل صباح.

كانت لائحة أخطائها تبدأ ولا تنتهي: من اختيار الأزواج الخطأ، إلى الفشل في تلبية احتياجات أطفالها وجعلها أولويّة (بما في ذلك عدم حمايتهم من أبيهم المدمن على الكحول)، وعدم استخدام مهاراتها بطريقة مُرضية، وعدم بذل أي مجهود عندما كانت أصغر سنًا لتكوين عائلة ناجحة. فقد أغرقت نفسها في حال من النكران طالما أمكنها ذلك. لكن مؤخرًا، فقد الأمر فاعليّته. حتى الرسم –وهو النشاط الوحيد الذي تستمتع به وتتقنه حد الامتياز– لم يعد يثير اهتمامها.

الآن، تقف على عتبة عيدها السبعين، وقد أبرمت صفقة مع نفسها تفيد بأن تجعل حياتها أفضل بحلول عيد ميلادها، أو تقلع عن العيش.

ختمت قائلة: «أعتقد أنّني تخطّيت حال المساعدة. لكنّني سأمنح نفسي فرصة أخيرة، لأثبت الشك باليقين ليس إلّا».

فكّرت في قرارة نفسي، لا داعي للضغط. فبينما تعتبر الأفكار الانتحاريّة -والمعروفة بالتفكير الانتحاري- شائعة في حالة الاكتئاب، يتجاوب معظم الناس مع العلاج ولا يتصرّفون البتّة وفق تلك الأفكار اليائسة. في الواقع، يتزايد خطر الانتحار مع شعور المرضى بتحسّن حالهم. فخلال هذه النافذة القصيرة، لا يعانون اكتئابًا لدرجة تجعل تناولهم الطعام أو ارتداءهم ملابسهم بحاجة لجهود جبّارة، لكنّهم يشعرون بما يكفي من الألم حتّى يقرّروا وضع حد لمعاناتهم؛ وما هذا إلّا مزيج خطير مما تبقّى لديهم من أسى ومن الطاقة المستجدّة في حياتهم. لكن بمجرّد أن يزول الاكتئاب وتهمد الأفكار الانتحاريّة، حتّى تفتح نافذة جديدة.

هنا يمكن للشخص إحداث تغيير ملحوظ في حياته على المدى الطويل.

وكلّما حضر موضوع الانتحار، إمّا لأن المريض أو المعالج النفسي طرح الموضوع (التطرّق للموضوع لا «يزرع» الفكرة في رأس الشخص، كما يخشى البعض)، يتعيّن على المعالج النفسي تقييم الوضع. هل للمريض خطّة ملموسة؟ هل ثمّة وسيلة تساعده على تنفيذ خطّته (مسدس في المنزل، أو شريك خارج البلدة)؟ هل سبق ذلك محاولات أخرى؟ هل توجد عوامل خطر محدّدة

(الافتقاد للدعم الاجتماعي أو كون المريض ذكرًا؛ فالرجال يقدمون على الانتحار أكثر بثلاث مرات من النساء)؟ وغالبًا ما يتكلّم الأشخاص على الانتحار ليس لغاية منهم أن يكونوا موتى، بل لأنّهم يريدون وضع حد لمعاناتهم. ولو أمكنهم إيجاد سبيل لذلك، فهم لا يمانعون البتّة في البقاء على قيد الحياة. لذلك، نحن نقوم بأفضل تقييم لنا، وطالما لا نجد أي خطر محدق، نراقب الوضع عن كثب ونعمل على معالجة الاكتئاب. لكن إذا كان الشخص مستعدًّا للانتحار، فنعمد على الفور إلى اتّخاذ سلسلة خطوات أخرى.

كانت ريتا تخبرني أنّها ستقتل نفسها، لكنّها كانت واضحة أنّها ستنتظر فترة سنة ولن تقدم على أي خطوة قبل عيدها السبعين. أرادت التغيير، لا الموت - إذ كانت ميتة من الداخل-. في الوقت الراهن، ليس الانتحار في قائمة اهتماماتي على الإطلاق.

ما كان يقلقني، كان عمر ريتا.

أشعر بالخجل من الإقرار بذلك، لكن في البداية، أخشى أنّني قد أوافق ريتا سرًّا على أفقها القاتم. ربّما تخطّت فعلًا المساعدة - أو أقلّه نوع المساعدة الذي تسعى إليه. فيُفترض بالمعالج أن يكون حاوية الأمل الذي لا يستطيع المكتئب التمسّك به بعد، لكنّني لم أكن أرى كثيرًا من الأمل هنا. كنت أرى في الإجمال إمكانيّة، لأن الأشخاص الذين يعانون اكتئابًا لديهم ما يجعلهم متمسّكين بذلك الخيط - قد تكون وظيفة تخرجهم من سريرهم كل يوم (وإن لم يحبّوا هذه الوظيفة على وجه التحديد)، أو شبكة من الأصدقاء (شخص أو

شخصان يتكلّمان معهما)، أو اتّصالًا ببعض أفراد العائلة (إشكاليّين لكنّهم حاضرون). كما أن تواجد الأولاد في المنزل أو اقتناء حيوان أليف محبوب، أو الإيمان بمعتقد ديني يساعدهم على الحماية من الانتحار.

لكن الأهم من ذلك، أن الأشخاص المكتئبين الذين عالجتهم كانوا أصغر سنًّا. وأكثر ليونة. قد يبدو أفق حياتهم مسدودًا الآن، لكن لا يزال لديهم متّسع من الوقت للالتفاف حول الأمور وخلق شيء جديد.

غير أن ريتا تبدو وكأنّها قصّة تحذيريّة: مواطنة مسنّة، وحيدة، تفتقد أي هدف ويتآكلها الندم. وبحسب روايتها، لم يسبق لأحد أن أحبّها بصدق. عاشت طفلة وحيدة لأبوين مسنّين متباعدين، وأساءت إلى أطفالها بشكل كبير لدرجة أن أيًّا منهم لا يتكلّم معها، ولا أصدقاء أو أقارب لها أو حياة اجتماعية تسلّيها. مات أبوها منذ عقود، بينما توفّيت أمّها بعدما بلغت التسعين من عمرها وعانت لسنوات من داء الألزهايمر.

رمتني بنظرات ثاقبة مباشرة وطرحت عليّ تحدّيًا واضحًا. سألتني واقعيًا، ما الذي قد يتغيّر في هذا التاريخ المتأخّر؟

قبل حوالى السنة، كنت قد تلقّيت اتصالًا من طبيب نفسي ذائع الصيت في أواخر السبعينات من عمره. سألني إن كنت أستطيع أن أستقبل مريضته، وهي امرأة في الثلاثينات من عمرها، تفكّر في تجميد بويضاتها بينما تواصل بحثها عن شريك لها. اعتقد أن هذه السيدة قد تستفيد من العلاج معي لأنّه، بحسب ما قال، لم يكن يعلم الكثير حول المواعدة وإنجاب الأطفال في عالم الثلاثينات

اليوم. الآن أدرك ما شعرَ به. لم أكن متأكّدة من أنّني أفهم بالكامل الحالة العمرية لمسنّي اليوم.

لقد تعلّمت خلال فترة تدريبي عن التحدّيات الفريدة من نوعها التي يواجهها الراشدون الطاعنون في السن، ومع ذلك، فإن هذه الفئة العمرية لا تحظى بالوقت الكافي في ما يتعلّق بخدمات الصحّة العقليّة. فبالنسبة للبعض، العلاج عبارة عن مفهوم غريب، مثل تطبيق تيفو لخدمات التصوير، فضلًا عن ذلك، فقد كبر جيلهم وهو يؤمن أنّهم باستطاعتهم «معالجة الأمر» (مهما كان هذا «الأمر») بمفردهم. أما الآخرون، الذين يعيشون من مدّخرات تقاعدهم ويسعون للحصول على المساعدة في العيادة البخسة الكلفة، فلا يشعرون بالراحة لمقابلة المعالجين المتدرّبين الذين بالكاد بلغوا عشريناتهم، ويشكّلون السواد الأعظم من الفرق الطبّية العاملة هناك. سيغادر هؤلاء المرضى سريعًا. ومع ذلك، قد يرى مسنّون آخرون أن ما يشعرون به هو جزء طبيعي يترافق مع التقدّم في السن، ولا يدركون أن العلاج قد يساعدهم. والنتيجة تكون أن كثيرين من المعالجين النفسيّين يرون نسبيًا عددًا أقل من المسنّين في مسار مهنتهم. وفي الوقت نفسه، أضحى التقدّم في السن يشكّل نسبة مئويّة كبيرة من المعدّل العمري في حياة الإنسان مقارنة بما كان عليه في السابق. فبعكس مَن بلغوا الستين من عمرهم في أجيال سابقة، فإن ستّينيّي اليوم هم في أوج عطاءاتهم في ما يتعلّق بالمهارات والمعرفة والخبرة، لكنّهم لا يزالون عرضة للاستثناء مهنيًا لصالح الموظّفين الشباب. يتراوح المعدّل العمري للحياة حاليًا في

الولايات المتّحدة حول الثمانين، وقد أصبح من الشائع أن يبلغ المرء التسعين، فما الذي يجري مع الذين بلغوا الستين من عمرهم خلال هذه العقود المتبقية لهم؟ يترافق التقدّم في السن مع احتمال تكبّد خسائر إضافية على مستويات عدة: الصحة، والعائلة، والأصدقاء، والعمل، والهدف.

لكن ريتا، بحسب ما لاحظت، لم تكن تعاني الخسارة في البداية نتيجة تقدّمها في السن. عوضًا عن ذلك، وبينما أخذت تتقدّم في السن، بدأت تدرك الخسائر التي عاشتها طوال حياتها. وها هي اليوم، تبحث عن فرصة ثانية، فرصة تمنح نفسها سنة واحدة لتحقيقها. فهي ترى أنّها خسرت الكثير في حياتها، حتّى ما عاد لديها ما تخسره أكثر.

وافقتها في هذا الجزء –بغالبيّته–. يمكن لها أن تخسر بعد صحّتها وجمالها. كانت ريتا فارعة الطول نحيلة، بعينين خضراوين ووجنتين جامدتين، شعرها الطبيعي الأحمر ينسدل سميكًا لا يتخلّله إلّا بضع خصلات رماديّة اللون. وقد أنعم عليها الله وراثيًّا ببشرة امرأة لا تتعدّى الأربعين. (كانت تشعر بالذعر من احتمال أن تعيش السنين التي عاشتها أمّها فتستنفد أموال تقاعدها، لذلك كانت ترفض أن تدفع لما تسمّيه «نفقات الجمال العصريّة»، وهو المرادف للبوتوكس). كما كانت تواظب على حضور صف تمارين رياضيّة كل صباح في نادي الواي، «كي يكون لديّ ما يحملني على الاستيقاظ كل صباح». وقد أفادني طبيبها الذي أحالها إليّ أنّها «أكثر النساء الأصحّاء الذين رأيتهم في حياتي في سنّها».

لكن ريتا بدت من كل النواحي الأخرى، ميتة، بلا حياة. حتّى إن حركاتها كانت فاترة، مثل الطريقة التي تهوي بها بطيئة على الأريكة، في إشارة إلى اكتئاب معروف باسم التخلّف الحركي النفسي. (قد يفسّر هذا التباطؤ في الجهود المنسّقة بين الدماغ والجسد، لماذا لا أنفك أفشل في التقاط علبة المناديل في مكتب ويندل).

غالبًا ما أطلب من المرضى في بداية العلاج أن يستذكروا الساعات الأربع والعشرين الماضية بأدق التفاصيل الممكنة. هكذا، أستطيع أن أكوّن فكرة جيّدة عن الوضع الراهن – مستوى ترابطهم وإحساسهم بالانتماء، كيف تدور حياتهم حول أشخاص من حولهم، ما هي مسؤولياتهم وعوامل الضغط عليهم، كم أن علاقاتهم مسالمة أو متطيّرة، وكيف يختارون قضاء وقتهم. يبدو أن معظمنا لا يدرك كيف نقضي وقتنا فعليًّا أو ما نقوم به طوال اليوم إلى أن نقوم بتفكيكه ساعة بساعة ونعلنه بصوت عالٍ.

هكذا تقضي ريتا يومها: تستيقظ باكرًا («مرحلة انقطاع الطمث قضت على نومي»)، تقود سيّارتها إلى نادي الواي. تعود إلى المنزل، تعد فطورها وهي تشاهد برنامج صباح الخير أميركا. ترسم أو تأخذ قيلولة. تتناول طعام الغداء بينما تقرأ الصحيفة. ترسم أو تأخذ قيلولة. تسخّن الطعام المجلّد. («لماذا تكبّد عناء الطهو لشخص واحد؟»)، تجلس على عتبة المبنى الذي تعيش فيه («أحب أن أتفرّج على الأطفال والجراء بينما يمشي الناس عند الغسق»)، تشاهد الترّهات على التلفاز، ثم تنام.

ويبدو أن ريتا لا تقيم أي اتصال مع أي بشري آخر. كانت تقضي أيّامًا عدّة، لا تكلّم أحدًا فيها. لكن أكثر ما لفتني في حياتها ليس كم كانت وحيدة، بل كيف أن كل ما كانت تقوله أو تفعله كان يستحضر لي صورة الموت. وكما كتب أندرو سولومون في كتابه شيطان الظهيرة: «ليست السعادة عكس الاكتئاب، بل الحيويّة».

الحيويّة. نعم، لقد عانت ريتا اكتئابًا مدى الحياة، وتاريخًا معقّدًا، لكنّني لم أكن واثقة من أن ماضيها يفترض أن يكون محور تركيزنا. فحتّى لو لم تمنح نفسها مهلة سنة واحدة، فثمّة مهلة أخرى لا يمكن لأحد منّا تغييرها: الوفاة. فكما حدث مع جولي، رحت أتساءل ما الهدف المرجو من علاجها. هل هي بحاجة لشخص تكلّمه ليس إلّا، فتخفّف الألم والوحدة، أو كانت مستعدّة لتفهّم دورها في التسبّب به؟ وكان السؤال أيضًا الذي أجد نفسي أواجهه في مكتب ويندل: ما الذي لا بد من تقبّله وما الذي يفترض تغييره في حياتي؟ لكنّني كنت أصغر ريتا بعقدين من الزمن. هل فات أوان استعادة نفسها – وهل يفوت الأوان لذلك بالمطلق؟ وكم درجة الانزعاج العاطفي الذي تستعد لتحمّله بغية اكتشاف ذلك؟ رحت أفكّر كيف يمكن للندم أن يسلك اتّجاهين معاكسين: قد يقيّدك بالماضي أو يشكّل دافعًا للتغيير في المستقبل.

قالت ريتا إنّها تريد لحياتها أن تتحسّن ببلوغها السبعين. بدل أن تعيش عالقة في العقود السبع المنصرمة، فكّرت أنّه ربّما نبدأ بضخ شيء من الحيويّة في الحياة – الآن.

«رفقة؟»، سألَت ريتا اليوم بعد أن قلت لها إنّني لن أحاول أن أثنيها عن إيجاد رفقة في رجال ما دون الخامسة والسبعين من عمرهم. «آه عزيزتي، لا تكوني ساذجة – أنا أبحث عمّا هو أكثر من الرفقة. لم أمت بعد. حتّى أنّني أعرف كيف أطلب شيئًا عبر الانترنت وأنا في شقّتي».

استغرقني الأمر دقيقة كي أربط الأمور بعضها ببعض. هل تشتري هزّازات؟ محظوظة!

أضافت ريتا قائلة: «هل تعلمين كم مضى من الوقت مذ لمسني أحدهم؟». وواصلت ريتا وصفها مدى إحباطها من موضوع المواعدة، وفي هذا الصدد، أقلّه لم تكن وحيدة. كانت الأسطوانة الشائعة نفسها التي أسمعها من النساء العازبات من كل الأعمار: المواعدة مقزّزة.

لكن مع ذلك، لم يأتِ الزواج بخلاصة أفضل بالنسبة إليها. فقد التقت الرجل الذي سيصبح الزوج الأول عندما كانت في العشرين من عمرها، في خضم لهفتها للهروب من منزلها الكئيب. كانت ترتاد الجامعة كل يوم، فانتقلت من «الموت من الملل والصمت»، إلى « عالم من الأفكار النيّرة والناس المثيرين للاهتمام». لكنّها كانت بحاجة أيضًا لمواصلة العمل، وبينما جلست في مكتب وكيل عقاري تطبع مراسلات مملّة بعد الصف، فاتتها الحياة الاجتماعية التي كانت تتوق إليها.

وإذا بريتشارد، وهو طالب ساحر في الصف الرابع يدخل إلى صف اللغة الإنكليزية فتجري معه نقاشًا عميقًا، فيسحرها سحرًا وينتقل بها إلى الحياة التي

تريدها – إلى أن ولد ابنهما الأول بعد بضعة أعوام. هنا بدأ ريتشارد يعمل لساعات أطول ويشرب: وسرعان ما سقطت ريتا صريعة الملل والوحدة اللذين عانتهما في طفولتها. بعد أربعة أولاد، وعدد لا يحصى من النزاعات، وجولات كثيرة من السكر قام فيها ريتشارد بضربها وضرب الأولاد، قرّرت ريتا المغادرة.

لكن كيف؟ ماذا يمكنها أن تفعل؟ لقد تركت الجامعة؛ كيف لها أن تعيل نفسها وتعيل الأولاد؟ مع ريتشارد، كان الأولاد يحظون بالمأكل والملبس والمدارس الجيّدة والأصدقاء. ماذا يمكنها هي، بمفردها، أن تقدّم لهم؟ كانت ريتا تشعر، بنواحٍ عدّة، وكأنّها طفلة، عاجزة. وهكذا لم يعد ريتشارد وحده من يشرب.

إلى أن وقعت واقعة محدّدة مريعة ذات يوم، فاستجمعت ريتا شجاعتها وقرّرت المغادرة، لكن الأولاد كانوا قد بلغوا مرحلة المراهقة، والعائلة وقعت في حالة من الفوضى.

تزوّجت الزوج الثاني بعد خمس سنوات. كان إدوارد نقيض ريتشارد: أرمل لطيف وحنون قد خسر لتوّه زوجته. بعد طلاقها في سن التاسعة والثلاثين، عادت ريتا إلى عملها المضني كأمينة سر (وهي المهارة الوحيدة التي تملكها وتفيد سوق العمل، على الرغم من ذكائها الحاذق وموهبتها الفنية). كان إدوارد زبونًا لدى وكيل التأمين الذي تعمل ريتا عنده. تزوّجا بعد مرور ستة أشهر على لقائهما الأول، لكن إدوارد كان لا يزال حزينًا على وفاة زوجته، فشعرت ريتا بالغيرة من حبّه لها. وهكذا دارت شجارات متواصلة بينهما. دام الزواج سنتين،

ثم طالب إدوارد بالطلاق. الزوج رقم ثلاثة ترك زوجته ليكون مع ريتا، وبعد خمس سنوات، ترك ريتا لأخرى.

في كل مرة، كانت ريتا تُصدم عندما تجد نفسها وحيدة، لكن تاريخها لم يفاجئني. فنحن نتزوّج قصصنا غير المنتهية.

عاشت ريتا العقد التالي بمنأى عن المواعدة، وكأنها ستلتقي بأحدهم، وهي قابعة في شقتها أو تمارس الرياضة في نادي الواي!! ثم برزت مؤخرًا حقيقة الجسد الثمانيني -المتهالك المترهّل مقارنة مع جسد آخر أزواجها-، الذي بالكاد كان في الخامسة والخمسين من عمره عندما تطلّقا. التقت ريتا السيد المترهّل، كما كانت تسمّيه، من خلال تطبيق المواعدة، و«لأنّني أردت أن أُلمِس»، بحسب ما قالت، «فكّرت في المحاولة». بدا صغيرًا مقارنة بسنّه، كما شرحت، («يبدو أنّه في السبعينات») ووسيمًا - في ملابسه، ليس أكثر.

أخبرتني أنّه بعد ممارسة الجنس، أراد أن يداعبها، لكنها هربت إلى الحمام، حيث اكتشفت «صيدليّة كاملة من الأدوية»، بما في ذلك عقار الفياغرا. وجدت الأمر برمّته «مقزّزًا» (تجد ريتا الكثير من الأشياء مقزّزة)، فانتظرت حتى غفا («كان صوت شخيره مقزّزًا كما رعشته الجنسية»)، واستقلّت سيارة أجرة عادت بها إلى المنزل.

تقول الآن: «مستحيل بعد اليوم».

حاولت أن أتخيّل ممارسة الجنس مع ثمانيني، فتساءلت إن كان معظم المسنّين يشعرون بالنفور من أجساد شركائهم. أم إن الأمر منفّر لأولئك الذين لم يكونوا

يومًا مع جسد كهل من قبل؟ ألا يلاحظ الناس الذين عاشوا مع بعضهم البعض لحوالى الخمسين عامًا هذا الأمر لأنهم اعتادوا التغييرات التدريجيّة مع الوقت؟

أذكر أنني قرأت قصّة في الأخبار تتناول ثنائيًّا متزوّجًا منذ أكثر من ستّين سنة، وقد طُلب منهما بعض النصائح حول الزواج السعيد. بعد النصيحة المعتادة حول التواصل والتسويات، أضاف الزوج أن الجنس الفموي لا يزال قائمًا بينهما. بطبيعة الحال، انتشرت هذه القصة كما النار في الهشيم على مواقع التواصل الاجتماعي، وقد أعرب معظم المعلّقين عن اشمئزازهم. بالنظر إلى ردود الفعل المهينة تجاه الأجساد المتقدّمة في العمر، لا عجب أن الكبار في السن لا يتلامسون كثيرًا.

لكن حاسة اللمس تبقى حاجة إنسانيّة عميقة. وهي حاجة موثّقة بالغة الأهمية للإنسان طوال مراحل حياته. فقد يخفض اللمس من ضغط الدم ومعدّل التوتر، ويحسّن المزاج ويعزز نظام المناعة. قد يموت الأطفال من نقص في اللمس، وكذلك الأمر بالنسبة للراشدين (الراشدون الذين يتلامسون بشكل منتظم يعيشون فترة أطول). حتّى إن ثمة عبارة توثّق هذه الحالة: جوع الجلد.

أخبرتني ريتا كيف أنّها تنفق الكثير على العناية بأظافر قدميها ليس لأنّه يهمّها أن تطلو أظافرها («من يراهم على كل حال؟»)، لكن لأن اللمسة البشريّة الوحيدة التي تحصل عليها هي من امرأة اسمها كوني. تعتني كوني

بأظافرها منذ سنوات ولا تنطق كلمة واحدة بالإنكليزية. لكن جلسة تدليك القدمين التي تقوم بها، بحسب ريتا، «هي الجنّة بحد ذاتها».

عندما تطلّقت ريتا للمرّة الثالثة، لم تكن تعلم كيف ستعيش من دون أن يلمسها أحد لفترة أسبوع. كانت واثقة من أنّها ستشعر بحسب رأيها بالتنميل. ثم امتد الأسبوع ليبلغ شهرًا. وتحوّلت السنون إلى عقد من الزمن. لا تحب أن تنفق المال على جلسة عناية بأظافر قدمين لن يراها أحد، لكن ما الخيارات المتاحة لها؟ فجلسة العناية بالأظافر باتت ضرورة وإلّا مسّها جنون لانعدام الاتصال البشري.

وهكذا تشرح ريتا قائلة: «كما لو أنّني أذهب إلى عاهرة، فأدفع المال مقابل أن تلمسني».

فكّرت، كما يفعل جون معي. أنا عاهرته النفسية.

وواصلت ريتا تقول حول الرجل الثمانيني: «المشكلة أنّني خلت أنني سأشعر بحالة جيّدة عندما يلمسني رجل من جديد، لكنّني أعتقد سأكتفي بجلسات العناية بأظافر القدمين».

فأجبتها أن خياراتها ليست بالضرورة محصورة بكوني أو بالعجوز الثمانيني. لكن ريتا رمتني بتلك النظرة، ففهمت ما ترمي إليه.

«لا أعرف من ستقابلين. لكن ربما سيلمسك -جسديًا ونفسيًا- أحد تهتمّين لأمره ويهتم لأمرك. ربما سيلمسك أحدهم على نحو لم تختبريه من قبل، بطريقة تكون أكثر إرضاء من علاقاتك السابقة».

كنت أتوقّع أن تطرق بلسانها طرقًا، وهو تعبير اكتشفته لدى ريتا مشابهٌ للتعبير بعينيها عن امتعاضها، لكنها بقيت صامتة، وقد اغرورقت عيناها الخضراوان بالدموع.

ثم قالت، وهي تحاول أن تبحث في أعماق حقيبة يدها عن ورقة محارم مستخدَمة معلوكة، على الرغم من علبة المحارم القابعة بجانبها على الطاولة: «دعيني أخبرك قصة. هناك عائلة تسكن في الشقة المقابلة لشقّتي. انتقلت إلى هذه الشقة قبل حوالى السنة. عائلة جديدة في المدينة، تدّخر المال لشراء منزل. في العائلة طفلتان صغيرتان. يعمل الزوج من المنزل ويلهو مع الطفلتين في الملعب، فيحملهما على كتفيه ويقودهما في جولات ويرمي لهما الطابة. كل الأشياء التي لم أحظَ بها يومًا.

مدّت يدها إلى حقيبتها، تبحث عن مزيد من المناديل، وعندما لم تجد أيًّا منها، مسحت عينيها بالمنديل نفسه الذي نفخت فيه أنفها. تساءلت لمَ لا تأخذ منديلًا نظيفًا من العلبة التي تبعد سنتمترات قليلة عنها.

ثم أكملت قائلة: «على كلٍّ، في تمام الخامسة، من بعد ظهر كل يوم، تصل الأم من عملها. وفي كل يوم، يحدث الأمر نفسه».

كادت ريتا تختنق هنا، فتوقّفت عن الكلام. مزيد من نفخ الأنف ومسح العينين. خذي هذا المنديل اللعين! أردت أن أصرخ بها. هذه المرأة المتألّمة، التي لا يكلّمها أحد ولا يلمسها أحد، لا تقبل حتّى على نفسها أن تأخذ منديلًا

نظيفًا. عصرت ريتا ما تبقى من الكرة المبللة في يدها، مسحت عينيها، وأخذت نفسًا.

ثم واصلت: «كل يوم، تفتح الأم الباب الخارجي، وتصرخ: «مرحبًا عائلتي!»، هكذا تحيّيهم: مرحبًا عائلتي!».

تعثّر صوتها، واستغرقت دقيقة تستجمع بها نفسها. ثم شرحت قائلة، تركض الطفلتان، تصرخان فرحًا، بينما يستقبلها زوجها بقبلة كبيرة مثيرة. أخبرتني ريتا أنّها تراقب هذا المشهد كلّه من ثقب الباب الذي قامت سرًا بتوسعته لأغراض التجسّس. (قالت: «لا تحكمي عليّ»).

ثم سألتني: «وهل تعلمين ماذا أفعل؟ أعلم جيّدًا أن هذا مريع ولئيم، لكنّني أستشيط غيظًا». بدأت تبكي. «لم أجد يومًا «مرحبًا عائلتي!» لي أنا».

حاولت أن أتخيّل شكل العائلة التي قد تريدها ريتا لنفسها في هذه المرحلة من حياتها، ربّما مع شريك أو تقارب مع أبنائها البالغين. لكنّني رحت أتساءل عن إمكانيات أخرى- ما قد تفعله بعشقها للفن، أو كيف قد تبني علاقات صداقة جديدة. وعدت إلى التخلّي الذي اختبرته في صغرها والمأساة التي عاشها أولادها هي. كيف يمكن أن يشعروا كلّهم بهذا التشتّت والنفور بحيث لا يسع أحد منهم أن يرى حقيقة الأمر الذي لا يزال قائمًا، ونوع الحياة التي لا يزال ممكنًا خلقها. وكيف لم يكن بإمكاني، لهنيهة من الزمن أن أرى الأمر بالنسبة لريتا أيضًا.

اقتربت من علبة المحارم، وأعطيتها لريتا، ثم جلست بالقرب منها على الأريكة.

«شكرًا. من أين أتت هذه؟».

أجبتها: «لطالما كانت هنا». لكن بدل أن تأخذ منديلًا نظيفًا، واصلت مسح وجهها بكرة المناديل المخاطية.

في السيّارة في طريقي إلى المنزل، اتّصلت بصديقتي جين. كنت أعلم أنّها في سيّارتها على الأرجح تقود إلى منزلها.

عندما فتحت الخط، عاجلتها قائلة: «رجاء قولي لي إنّني لن أواصل المواعدة في سن التقاعد».

ضحكت ملء رئتيها. «لا أعلم. ربّما أنا أكون من يواعد أحدهم. فقد سمعت أن الناس اعتادوا التخلّي عن الموضوع عندما يموت أزواجهم. أما الآن، فباتوا يواعدون». سمعت زعيق الأبواق قبل أن تكمل. «ويكثر المطلّقون أيضًا».

«هل تحاولين أن تخبريني أنّك تعانين مشكلات زوجيّة؟».

«نعم».

«هل يضرط من جديد؟».

«نعم».

كانت تلك النكتة الدائمة بينهما. فقد حذّرت جين زوجها من أنّها ستنتقل إلى الغرفة المجاورة في الليل، إذا ما واصل تناول مشتقّات الحليب، لكنّه يحب مشتقّات الحليب، وهي تحبّه، ولم تنتقل يومًا.

وصلت إلى مرأب السيارات وقلت لجين إن عليّ أن أقفل الخط. ركنت السيّارة وفتحت الباب الخارجي الذي يقود إلى منزلنا، حيث كان ابني يجلس

مع حاضنه سيزر. عمليًا، يعمل سيزر لدينا، لكن في الواقع، هو بمثابة أخ أكبر لابني وابن ثانٍ لي. فنحن مقرّبون من أهله وإخوته وأبناء أعمامه وقد كنت شاهدة على نشأته ليبلغ المرحلة الجامعيّة، ويعتني بابني بينما يكبر أيضًا.

فتحت الباب وصرخت: «مرحبًا عائلتي!».

فصرخ زاك من غرفته: «مرحبًا ماما!». نزع سيزر سمّاعة من أذنيه وصرخ من المطبخ حيث كان يعد طعام العشاء: «مرحبًا!».

لم يركض أحد إليّ بحماسة ليرحّب بي، ولا طار أحدهم فرحًا لرؤيتي، لكنّني لم أشعر بالحرمان الذي شعرت به ريتا - بل على العكس. توجّهت إلى غرفتي وبدّلت ملابسي، وعندما خرجت، بدأنا كلّنا نتكلّم في آن واحد، نتشارك أحداث يومنا، نمازح أحدنا الآخر، نتنافس على التلفاز، نضع الصحون ونسكب الشراب. أخذ الشابّان يتناقران على الطاولة، يتسابقان على من يحصل على الحصّة الأكبر. مرحبًا عائلتي.

قلت يومًا لويندل إنّني أسوأ من يتخذ القرارات، وغالبًا ما أعتقد أن ما أردته لا يبدو كما تخيّلته. لكنَّ ثمّة استثناءين ملحوظين، وكلاهما أثبت أنه أفضل قرار اتّخذته في حياتي. وفي كلتا الحالتين، كنت قد شارفت على الأربعين.

القرار الأول هو أنّني أردت أن أنجب طفلًا.

والقرار الثاني هو أنّي أردت أن أصبح معالجة نفسية.

٢٥

شاب الـ«يو بي إس»

في السنة التي ولد فيها زاك، بدأت أتصرّف بطريقة غير لائقة مع موظّف خدمة التوصيل في شركة يو بي إس.

وهذا لا يعني أنّني حاولت إغواءه (يصعب أن تمارس أي غواية مع بقع الحليب على قميصك). أعني أنّه كلّما كان يسلّمني غرضًا -الأمر الذي تكرّر كثيرًا، نظرًا لحاجتي لأغراض الطفل- كنت أحاول أن أحتجزه لأجري معه حوارًا، لأنّني بكل بساطة كنت أفتقد لرفقة شخص بالغ. فكنت أتذرّع بإجراء حديث خفيف حول الطقس، أو نبأ في الأخبار، أو حتّى زنة الحزمة التي يوصلها (« يا إلهي، من كان يدري أن الحفاضات بهذا الوزن! هل لديك أطفال؟»)، بينما يصطنع سائق الـ«يو بي إس» ابتسامة ويهز برأسه وهو يحاول الانسحاب بشكل مفضوح ليختبئ في أمان شاحنته.

في تلك الفترة، كنت أعمل من المنزل ككاتبة، ما يعني أنّني كنت أقضي النهار بأكمله وحيدة، أجلس أمام شاشة الحاسوب مرتدية البيجاما، عندما لا أكون أطعم أو أبدّل الحفاضات، أو أهزّ، أو أتعامل مع بني آدم لا يتعدّى وزنه الكيلوغرامات الأربعة، ومع ذلك هو رائع إنّما متطلّب، من مواهبه المميّزة الزعيق كفأل شؤم. فكنت أتعامل، أساسًا، وفي أسوأ لحظاتي، مع ما أسميته « جهازًا هضميًّا مع رئتين». قبل إنجاب طفل، كنت أستمتع بحريّة العمل من المنزل

متحرّرة من أي وظيفة مكتبيّة. لكنّني الآن بتّ أتوق لأن أرتدي ملابسي كل يوم وأكون برفقة كبار في السن بحيث أستطيع التواصل معهم شفويًا.

خلال هذه العاصفة المثاليّة من العزلة وتراجع هرمون الأستروجين، بدأت أتساءل إن كنت قد ارتكبت خطأ عندما تركت كلّية الطب. فالصحافة كانت حقًا تناسبني – وقد سنحت لي الفرصة لتغطية مئات المواضيع لعشرات المنشورات، وكلّها تدور حول خيط مشترك في ما بينها يثير دهشتي: النفس البشرية. لم أكن أريد الإقلاع عن الكتابة، لكن الآن، بينما تفوح مني رائحة البصاق في منتصف الليل، أخذت أراجع حساباتي، وأفكّر في إمكانيّة العمل المزدوج. فلو أصبحت طبيبة نفسيّة، يمكنني أن أتفاعل مع الناس بطريقة مجدية، فأساعدهم ليصبحوا أكثر سعادة، وفي الوقت عينه، يمكنني أن أحظى بالمرونة الكافية كي أكتب وأقضي الوقت مع عائلتي.

تركت الفكرة تختمر في رأسي لأسابيع قليلة، إلى أن قمت صباح أحد الأيام الربيعيّة بالاتصال بعميدتي السابقة في ستانفورد، وطرحت عليها المخطّط. كانت باحثة مرموقة، والنسخة الأكاديميّة عن الأم الحنون في الكلّية – دافئة، حكيمة وملهمة–. كنت قد أدرت مجموعة قراءة لكتابها حول العلاقة بين الأم والابنة خلال سنواتي في كليّة الطب، وكنت بالتالي أعرفها جيدًا. وكنت على ثقة من أنّها ستدعم مخطّطاتي بعد أن أشرح لها مسار أفكاري.

لكنّها عوضًا عن ذلك، قالت لي: «ولِمَ قد تفعلين هذا؟».

قبل أن تضيف: « فضلًا عن ذلك، الأطباء النفسيّون لا يجعلون الناس سعداء!».

تذكّرت السخرية القديمة التي كانت شائعة في مدرسة الطب القديمة: «الأطباء النفسيّون لا يجعلون الناس سعداء، بل العقاقير التي يصفونها!». استوعبت الأمر فجأة، وأدركت إلام تشير. فهي لا تعني أنّها لا تحترم الأطباء النفسيّين؛ بل إن الطب النفسي اليوم يميل إلى أن يكون حول الفروق الدقيقة في الأدوية والنواقل العصبيّة أكثر منه التفاصيل الدقيقة في قصص البشر، وكانت تعرف أنّني أعرف هذا كله.

في كل الأحوال، سألتني إن كنت أريد حقًّا أن أقيم ثلاث سنوات كاملة مع طفل؟ هل أريد أن أقضي الوقت مع ابني قبل أن يبدأ الحضانة؟ هل أذكر كيف كنت أكلّمها عندما كنت طالبة حول رغبتي بإقامة علاقات مع المرضى أكثر عمقًا ممّا يقدّمه نموذج الطب المعاصر؟

وفي اللحظة التي تخيّلت فيها عميدتي السابقة تهز برأسها يمنة ويسرى عبر الخط، في اللحظة التي تمنّيت لو يعود بي الزمان إلى الوراء حتى ألغي هذه المحادثة من سجلّي، قالت ما سيغيّر مجرى حياتي: «عليك العودة إلى الجامعة والحصول على إجازة في علم النفس العيادي». إذا ما سلكت درب علم النفس العيادي، بحسب ما شرحت لي، أستطيع أن أعمل مع الناس بالطريقة التي كنت أتكلّم دائمًا عنها - المواعيد التي تمتد على خمسين دقيقة بدل خمس عشرة، والعمل الذي يصبح أكثر عمقًا وأطول مدّة.

أصابتني قشعريرة. غالبًا ما يستخدم الناس هذه العبارة مجازيًا، لكن القشعريرة أصابتني فعلًا. لكم بدت صوابيّة الموضوع صادمة، كما لو أن الخطة الكاملة التي تدور حولها حياتي قد كشفت. في الصحافة، أستطيع أن أخبر الناس قصصًا، لكنّني لا أغيّر قصصهم. كمعالجة نفسيّة، أستطيع أن أساعد الناس على تغيير قصصهم. ومع هذه المهنة المزدوجة، أستطيع أن أحصل على التوليفة المثالية.

وواصلت العميدة قائلة: «يتطلّب العمل كمعالجة نفسيّة مزيجًا من المعرفي والإبداعي. ثمّة فن في الجمع بين الاثنين. فما أفضل من مزيج ناجح من قدراتك واهتماماتك؟».

بعد وقت قصير من هذا الحديث، جلست في قاعة مع زملاء وخضعت لاختبار تقييم الخرّيجين المرادف لاختبار القدرات. تقدّمت لاختصاص جامعي محلّي، وخلال السنوات القليلة التالية، عملت على نيل شهادتي. وواصلت الكتابة، أستمع للقصص وأتشاركها، بينما أتعلّم كيف أساعد الناس على التغيير في الوقت الذي كانت فيه حياتي تتغيّر أيضًا.

خلال هذه الفترة، بدأ ابني يتكلّم ويمشي، وتطوّرت خدمات شاب الـ«يو بي إس» تدريجيًا من الحفاضات إلى قطع الليغو. «آه، جيداي، بطل حرب النجوم! هل أنت من هواة حرب النجوم؟». وعندما أصبحت جاهزة للتخرّج، تشاركت النبأ السار مع شاب الـ«يو بي إس».

كانت تلك المرّة الأولى التي لا يحاول فيها الهرب إلى شاحنته. عوضًا عن ذلك، مال نحوي واحتضنني.

ثم بارك لي بينما تلفّ ذراعاه خصري: «مبروك! يا إلهي، لقد قمت بهذا كلّه مع طفل أيضًا؟ أنا فخور بك».

وقفت جامدة، وأنا أشعر بالصدمة والتأثر، بينما أحتضن شاب الـ«يو بي إس». عندما تحرّرنا أخيرًا من قبضتينا، أخبرني أنّه لديه أيضًا ما يخبرني به. لن يوصل أغراضًا بعد اليوم. لقد قرّر، كما فعلت، أن يعود إلى الجامعة. وكي يدّخر مال الإيجار، لا بد له من العيش مع عائلته، التي تبعد ساعات قليلة. أراد أن يصبح متعاقد ورش.

قلت له وأنا أرمي بذراعيّ من حوله: « مبروك لك أيضًا! أنا أيضًا فخورة بك».

لربّما بدونا غريبين (تخيّلت الجيران يهمسون: « يا لها من توصيلة!»)، لكنّنا بقينا على هذا النحو لما بدا أنّه وقت طويل، ونحن ممتنّين لما أصبحنا عليه.

«أنا سام، على فكرة»، قال لي بعد أن انتهينا من الاحتضان.

«أنا لوري، على فكرة». لطالما ناداني بسيّدتي من قبل.

«أعلم». وأشار بذقنه إلى العلبة التي ذكر عليها اسمي وعنواني.

فضحكنا معًا.

«حسنًا يا سام، سأبحث عنك».

«شكرًا. سأكون ممتنًا لك».

هززت رأسي. «لدي شعور بأنك ستبلي حسنًا. سأقتفي أثرك في كل الأحوال».

ثم طلب مني سام أن أوقّع للمرّة الأخيرة وغادر، وهو يلوّح لي من مقعد القيادة بينما كان ينسحب بشاحنته البنّية الكبيرة.

بعد مضي بضعة أعوام، تلقّيت بطاقة تعريف من سام. كتب لي على ملصق أرفقه بالبطاقة، حفظت عنوانك. إن كان أي من أصدقائك يحتاج لخدماتي، يسعدني أن ألبّي النداء. كنت في خضم مراحل تدرّجي المهني، فاحتفظت ببطاقته لوقت لاحق، وأنا على بيّنة من اللحظة التي سأحتاجه فيها.

رفوف الكتب في مكتبي؟

نفّذها سام.

٢٦

لقاءات عامة محرجة

في المراحل الأولى لعلاقتنا، كنت أقف مرّة أنا والخليل في صف طويل ننتظر في متجر اللبن المثلّج، عندما دخل أحد مرضاي.

قالت كيشا وهي تحاول أن تجد مكانًا لها وراءنا: «يا لهذه الصدفة، مرحبًا! من المضحك أن ألتقي بك أنت هنا». ثم استدارت إلى يمينها: «هذا لوك».

ابتسم لوك وصافحني. كان في الثلاثينات من عمره، جذّابًا كما كيشا. ومع أنّنا لم نلتقِ أنا ولوك من قبل، إلا أنّني كنت أعرف جيّدًا من هو. كنت أعرف أن لوك هو الحبيب الذي خان مؤخّرًا كيشا وقد اكتشفت الموضوع لأنه عجز عن بلوغ الانتصاب والنشوة معها. كان الأمر نفسه يحدث في كل مرة يخونها. (قالت مرّة: «إحساسه بالذنب يترجَم في قضيبه»).

كما كنت أعلم أن كيشا تتحضّر لتنفصل عنه. باتت تعي ما الذي جذبها إليه في المقام الأول، وأرادت أن تكون أكثر وعيًا في انتقاء شريك جدير بثقتها. في جلستنا الأخيرة، قالت إنّها تخطّط لتنفصل عنه في عطلة نهاية الأسبوع. كان اليوم السبت. تساءلت إن كانت قرّرت أن تبقى معه، أو نوت أن تنفصل يوم الأحد حتّى تكون على تماس مع نهار الاثنين الذي سيساعدها على الانغماس في العمل؟ وأخبرتني أنّها تريد أن تزفّ الخبر للوك في مكان عام حتّى لا يتمكّن من إحداث جلبة والتوسّل إليها كي تبقى، وهو ما فعله مرّتين في السابق عندما

حاولت إثارة الموضوع في شقّتها. لم تكن تريد أن تتراجع مرّة أخرى لمجرّد أنّه يقول أمورًا صحيحة تقنعها وتدفعها للعدول عن رأيها.

في صف متجر اللبن، كان الخليل يقف إلى جانبي، يتوقّع منّي أن أعرّفه عليهما. لم أكن قد شرحت له بعد أنّني عندما ألتقي بمرضاي خارج المكتب، لا أبادر إلى الكلام معهم إن لم يفعلوا هم أوّلًا، بهدف حماية خصوصيّتهم. قد يكون من المزعج، على سبيل المثال، لو ألقيت بالتحيّة على مريضة والشخص الذي رافقها سألها: « من هذه؟»، فأسبّب للمريضة إحراجًا وأجبرها على الكذب أو الشرح على الفور. ماذا لو ألقيت بالتحيّة على مريض كان مع زميل له في العمل، أو مع ربِّ عمله، أو في لقاء أول له مع أحدهم؟

وحتّى لو سلّم عليّ المرضى أولًا، لا أعرّفهم أبدًا على الشخص الذي يرافقني. فهذا من شأنه أن يخرق مبدأ سرّية المهنة، إلّا إذا كنت أنوي أن أكذب عندما أُسأل كيف أقدّم هذا المريض أو ذاك.

هكذا كان الخليل ينظر إليّ، ولوك ينظر إلى الخليل، بينما طرفت كيشا إلى يدي التي كان الخليل يمسكها.

ما لا يعرفه الخليل أنّني التقيت مرّة بمريض بينما كنّا أنا وهو معًا. قبل أيّام قليلة، مرّ بنا الزوج الذي كنت أعالجه ضمن ثنائي بينما كنّا نمشي في الشارع. ألقى بالتحيّة من دون أن يتوقّف، فرددت عليه بالتحيّة أيضًا، وواصل كلانا السير في الاتجاه المعاكس.

سألني عندئذ الخليل: «من كان هذا؟».

فأجبت بشكل عرضي: «شخص أعرفه من العمل». دعك من أنّني أعرف عن رغباته الجنسيّة أكثر ممّا أعرفه عن رغبات الخليل.

في متجر اللبن مساء ذلك السبت، ابتسمت لكيشا ولوك، ثم استدرت لأواجه المتجر. كان الصف لا يزال طويلًا، ففهم الخليل عليّ وبدأ يسايرني حول نكهات اللبن التي أريدها، بينما أحاول أن أطمس صوت لوك في أذنيّ وهو يتكلّم بحماسة حول مخطّطات العطلة مع كيشا. كان يحاول أن يحدّد تواريخ، بينما بدت كيشا متلكّئة، فسألها لوك إن كانت تفضّل الذهاب الشهر المقبل، فسألته كيشا إن كان بإمكانهما مناقشة الأمر لاحقًا وغيّرت الموضوع.

قلقت عليهما.

بعد أن أحضرنا أنا والخليل اللبن، سرت به إلى طاولة بعيدة بالقرب من المخرج وجلست وظهري إلى سائر من في القاعة حتّى أحظى أنا وكيشا بمساحتنا الخاصّة كل على حدة.

بعد دقائق معدودة، مشى لوك غاضبًا من أمام طاولتنا متّجهًا إلى الباب، وكيشا تلحقه. ومن خلال الجدران الزجاجية، أمكنني رؤية كيشا تؤدّي حركات اعتذاريّة للوك الذي صعد غاضبًا إلى سيارته، وقاد بعيدًا وهو يكاد يدوس على كيشا.

هنا، بدا الخليل وكأنّه يضع النقاط على الحروف. «هكذا تعرفينها إذًا». ثم مازحني قائلًا إن مواعدة معالج نفسي تشبه مواعدة عميل في وكالة الاستخبارات الأميركية.

ضحكت قائلة أن تكون معالجًا قد يبدو أحيانًا وكأنّك تقيم علاقة مع عبئك كلّه، مع ماضيك وحاضرك. فنحن ندّعي طوال الوقت أنّنا لا نعرف الأشخاص الذين نعرفهم بحميميّة لافتة.

لكن غالبًا ما يكون المعالجون النفسيّون هم من يشعرون بالحرج عندما تتلاقى عوالمنا الخارجية. ففي النهاية، نحن رأينا عوالم مرضانا الحقيقيّة. لكنّهم لم يروا أي شيء عنّا. خارج مكاتبنا، نصبح كما المشاهير، ما يعني أن بالكاد يدرك الناس من نحن، لكن بالنسبة لأولئك الذين يعلمون، تكفي نظرة واحدة.

إليك بعض الأمور التي لا يمكنك القيام بها في العلن كمعالج نفسي: البكاء مع صديق في مطعم؛ والجدال مع زوجك؛ والضغط باستمرار على زر المصعد كما لو أنّه مضخّة مورفين. وإن كنت في عجلة من أمرك متّجهًا إلى المكتب، لا يمكنك أن تطلق العنان لبوق السيارة اعتراضًا على السيّارة البطيئة التي تعيق مدخل المرأب مخافة أن يراك مريضك (أو لأن الشخص الذي يعيق الطريق هو فعلًا مريضك).

وإن كنت طبيبة نفسية مختصّة بالأطفال ومرموقة، مثل زميلة لي، لا تريدين أن تقفي في المخبز مع ابن الأربع سنوات الذي يمرّ في إحدى حالاته بعد أن رفضتِ أن تشتري له قطعة حلوى أخرى، فيصرخ ملء جوارحه: «أنت أسوأ أم على الإطلاق!»، بينما تنظر إليك مريضتك التي لا تتعدّى السنوات الست مع والدتها، مذهولتَيْن. ولا تودّين، كما حصل معي، أن تلتقي بمريضة سابقة في

قسم بيع حمّالات الصدر في المتجر، بينما تنادي البائعة بأعلى صوتها: «خبر سار سيدتي! تمكّنت من إيجاد حمّالة الصدر الأعجوبة بقياس 34 أ».

إن كنت بحاجة للتوجه إلى المرحاض بين الجلسات، فيفضّل أن تتفادى الحجيرة المجاورة للحجيرة التي يشغلها مريضك التالي، خاصة إن كان أي منكما على وشك أن يخلّف روائح كريهة. وإن أردت استخدام الصيدلية التي تقع في الشارع نفسه مقابل مكتبك، فلا تود أن يراك أحدهم تشتري الواقي الذكري أو السدادات القطنية، أو مساعدات التخلص من الإمساك، أو حفاضات البالغين، أو المراهم لعدوى الفطريات، أو البواسير، أو وصفات للأمراض المنقولة جنسيًا، أو الاضطرابات العقلية.

في أحد الأيام، بينما كنت أشعر بالوهن وبعوارض الرشح، ذهبت إلى الصيدليّة المجاورة لمكتبي لأجلب دواء لي. أعطاني الصيدلاني ما كان يفترض به أن يكون مضادًا للالتهاب، لكن عندما نظرت إلى الوصفة، اكتشفت أنّه مضاد للاكتئاب. كانت أخصائيّة أمراض الروماتيزم قد وصفت لي قبل أسابيع مضادًا للاكتئاب لمعالجة الفيبروميالجيا، التي كنت أعانيها، والتي رأت أنّها قد تفسّر حالة التعب المتواصلة، لكنّنا قرّرنا ألا آخذ العلاج نظرًا لأعراضه الجانبية. ولم أستلم أبدًا تلك الوصفة، وقد ألغتها الأخصائيّة؛ لكن مع ذلك، ولسبب ما، كانت الوصفة لا تزال موجودة على الحاسوب، وكلّما احتجت لدواء، يحضر لي الصيدلاني مضاد الاكتئاب، وينادي باسمي بكل جوارحه بينما أدعو أنا ألّا يكون أحد من مرضاي ينتظر في الصف ورائي.

ففي كثير من الأحيان، عندما يرى المرضى الجانب الإنساني منّا، يغادروننا.

بعد فترة قصيرة من قيام جون بزيارتي، التقيت به في مباراة لفريق اللايكرز. كنا ننتظر في الوقت المستقطع، أنا وابني لشراء قميص الفريق.

سمعت أحدهم يتمتم: «سحقًا!». لحقت الصوت فلمحت جون قبلنا في الصف المجاور لصفّنا. كان برفقة رجل آخر وابنتين تبدوان بنفس عمر ابنة جون البالغة عشر سنوات. فافترضت أنّها مناسبة بين الأب وابنته. كان جون يشتكي لصديقه من الثنائي الذي يقف قبلهم ويستغرق وقتًا طويلًا في شراء ما يريد – لم ينفكّا ينسيان أي مقاسات، يقول موظف الصندوق إنّها غير متوفرة.

«آه، بحق الله»، قال جون للثنائي وصوته المتصاعد بدأ يلفت أنظار من حوله. «ليس لديهم مقاسات من قميص كوبي الأسود إلا المقاس الأصغر – وهو على ما يبدو ليس مقاسكم– وليس لديهم قميص كوبي الأبيض إلا مقاس الأطفال، وهو بطبيعة الحال أيضًا ليس مقاسكم. لكنه مقاس هاتين الطفلتين هنا اللتين قدمتا لتشاهدا مباراة اللايكرز التي ستبدأ بعد...». هنا رفع ساعته في استعراض مبالغ به أمام الجميع: «أربع دقائق».

فعاجل الرجل في الثنائي جون قائلًا: «إهدأ يا صاح».

فصرخ به جون: «أهدأ؟ ربّما أنت هادئ أكثر من اللزوم. ربّما يجدر بك أنت أن تفكّر أن الوقت المستقطع عبارة عن خمس عشرة دقيقة، وثمّة حشود كبيرة تنتظر خلفك. فلنرَ، عشرين شخصًا، على خمس عشرة دقيقة، أي أقل من

دقيقة لكل شخص، آه سحقًا، ربّما لا يجدر بي أن أكون هادئًا على الإطلاق!».

رمى جون الرجل بابتسامته المثيرة، لكنّه تنبّه إليّ أنظر إليه في تلك اللحظة. جمد في مكانه، وقد هاله أن يرى هنا معالجته العشيقة العاهرة، تلك التي لم يكن يريد لزوجته أو ربّما لصديقه أو ابنته أن يدروا بأمرها.

أشحنا كلانا بنظرنا بعيدًا، متجاهلَين بعضنا البعض.

لكن بعد أن اشترينا أنا وابني القميص، وبينما كنا نعود إلى مقاعدنا وكل منّا يشدّ على يد الآخر، لاحظت جون يراقبنا من بعيد، ونظرة مبهمة على وجهه.

أحيانًا، عندما أرى الناس في العالم الخارجي، لا سيّما في المرّة الأولى، أعود في الجلسة لأسألهم كيف كانت تلك التجربة. وإذا كان بعض المعالجين النفسيّين ينتظر أن يثير مرضاهم الموضوع، غير أن عدم الإتيان على ذكره غالبًا ما يضخّم الأمر، كأن يتحوّل إلى فيلٍ في الغرفة، بينما الإقرار باللقاء يبدو وكأنّه نوع من الراحة. لذلك، سألت جون في جلسة الأسبوع التالي، ما كان شعوره عندما التقى بي في مباراة اللايكرز.

فبادرني جون سائلًا: «ما هذا السؤال بحق الجحيم؟». ثم تنهّد تنهيدة قبل أن يضيف بهمهمة غاضبة: «هل تدرين كم شخصًا حضر المباراة؟». فأجبته بـ«كثيرون. لكن أحيانًا، من الغريب أن تلتقي بمعالجك خارج المكتب. أو ترى أطفالهم».

لم تبارح فكري النظرة على وجه جون بينما كان يتفرّج عليّ وأنا أركض مع زاك. ورحت أتساءل في قرارة نفسي كيف يشعر عندما يرى أمًّا تمسك بيد ابنها، بما أنه خسر أمّه عندما كان لا يزال طفلًا صغيرًا.

سألني جون، «تريدين أن تعرفي شعوري عندما رأيت معالجتي مع ابنها؟ حسنًا شعرت بالانزعاج».

تفاجأت بنيّة جون مشاركتي ردة فعله: «كيف ذلك؟». «حصل ابنك على آخر قميص كوبي من مقاس ابنتي».

«آه؟».

«نعم، كان الأمر غاية في الإزعاج».

انتظرت لأرى إن كان لديه ما يضيفه، إن كان سيتوقّف عن المزاح. صمت كلانا لبرهة من الزمن. ثم أخذ جون يعد، «واحد، اثنان، ثلاثة...»، ثم رماني بنظرة يائسة قبل أن يضيف: «إلى متى سنجلس هكذا لا نتفوّه بكلمة؟».

تفهّمت إحباطه. في الأفلام، تحوّلت لحظات الصمت إلى لحظات ثابتة، لكن الصمت وحده يسمح للناس بالإصغاء إلى ذاتهم الحقيقيّة. فالكلام قد يحصر الناس في ذهنهم ويبقيهم بمنأى آمن عن انفعالاتهم. لكن الصمت يشبه إفراغ سلّة القمامة. عندما تتوقّف عن رمي المهملات في الفراغ -كلمات، كلمات، لا شيء إلّا كلمات- قد يطفو إلى السطح ما هو مهم. وعندما يتحوّل الصمت إلى تجربة مشتركة، قد يصبح منجم ذهب للأفكار والمشاعر التي لم يكن يدرك المريض حتى بوجودها. ولا عجب أنّني قضيت جلسة كاملة مع

ويندل أقول عمليًّا لا شيء، أبكي ليس إلّا. حتى إن أعظم الأفراح يعبَّر عنها أحيانًا بالصمت، عندما تصل مريضة على سبيل المثال بعد حصولها على ترقية مستحقّة أو بعد ارتباطها بشخص آخر ولا تجد أي كلام يعبّر عن حجم ما تشعر به. فنجلس معًا بصمت، نحتفل باللحظة.

قلت لجون: «أنا أستمع إلى ما لديك لتخبرني به، أيًّا كان».

«حسنًا. في هذه الحالة، لدي سؤال إليك».

«ما هو؟».

«ما كان شعوركِ عندما رأيتني؟».

لم يسبق لأحدهم أن طرح عليّ هذا السؤال من قبل. فكّرت بردّة فعلي للحظة وكيف سأعكس الأمر على جون. تذكّرت انزعاجي من الطريقة التي كان يتكلّم فيها مع ذاك الزوج في الصف الأمامي، إنّما إحساسي بالذنب أيضًا لتشجيعي له سرًا. فأنا أيضًا أردت العودة إلى المقاعد قبل بدء الشوط الثاني. كما تذكّرت عندما عدت إلى مقعدي أنّني رميت بنظري إلى الأسفل، ولاحظت أن جون ومجموعته يجلسون في المقاعد الأماميّة. رأيت ابنته تظهر له شيئًا ما على هاتفه، وبينما كانا ينظران معًا، وضع ذراعه حولها وضحكا. وقد مسّني المشهد حتّى إنّني ما استطعت أن أزيح نظري عنهما. أردت أن أتشارك معه هذا.

بدأت قائلة: «حسنًا، كان...».

«آه يا إلهي، كنت أمزح!»، قاطعني جون قائلًا: «من الواضح أنّني لا أكترث لشعورك في تلك اللحظة. هذا ما أريدك أن تفهميه. كانت مباراة لفريق اللايكرز! كنّا هناك لمشاهدة اللايكرز».

«حسنًا».

«حسنًا ماذا؟».

«حسنًا لا تكترث».

«سحقًا، طبعًا لا أكترث». رأيت تلك النظرة على وجه جون من جديد، تلك النظرة التي لاحظتها عندما كان ينظر إليّ وأنا أركض مع زاك. مهما حاولت أن أدفع جون للكلام في ذلك النهار–عبر مساعدته على التفكير وملاحظة مشاعره، أو التكلّم عن تجربته معي في هذه الغرفة، أو مشاركته بعضًا من خبراتي في النقاش– إلّا أنّه بقي منغلقًا لا يقدم على أي بوح.

لكنّه انتظر لحظة مغادرته، ليستدير عندما أصبح في الممر ويقول: «على فكرة، طفل لطيف. ابنك. الطريقة التي أمسكَ بها يدك. الصبية لا يقومون بذلك عادة».

انتظرت النكتة التالية. لكن عوضًا عن ذلك، ثبّت نظره عليّ، وكأنّه يسرح بتفكيره، قبل أن يقول: «استمتعي بالأمر طالما هو موجود».

وقفت ساكنة لبرهة من الثانية. استمتعي بالأمر طالما هو موجود.

تساءلت إن كان يفكّر بابنته، ربما لم تعد تقبل أن يمسك جون بيدها أمام الناس. لكنه قال أيضًا: «الصبية لا يقومون بذلك عادة». ما الذي يعرفه عن تربية الصبية، وهو الأب لبنتين؟

قرّرت أن الأمر يعنيه هو ووالدته. واحتفظت بهذا الحوار للحظة يكون فيها جاهزًا للكلام.

٢٧
والدة ويندل

عندما كان ويندل غلامًا، كان يتكدّس في شهر أغسطس مع إخوته الأربعة وأبويه في عربة العائلة القاطرة متوجّهِيْن من ضاحيتهم في الغرب الأوسط إلى كوخ على البحيرة لقضاء العطلة مع العائلة الكبرى. كانوا حوالى العشرين شخصًا من أبناء الأعمام، وكان الأولاد يتجوّلون متلاصقين، ينطلقون في الصباح، ويعودون عند فترة الغداء ليجتمعوا مع الكبار حول الطعام (الذي كانوا يتناولونه بهدوء بينما يجلسون على بطانيات بيض تمتد فوق الحقل الأخضر)، قبل أن يعاودوا الاختفاء إلى أن يحين موعد العشاء.

وكان الأولاد يستقلّون الدراجات أحيانًا، لكن ويندل، أصغرهم، كان يخشى ركوب الدرّاجة. وكلّما عرض عليه أهله أو أحد أقاربه الأكبر سنًا منه أن يعلّمه، كان يدّعي اللامبالاة، لكن الجميع كان يعلم أن قصّة صبيّ من القرية، سقط عن درّاجته فارتطم رأسه بالأرض، الأمر الذي تسبّب بإصابته بالصمم، كانت لا تزال عالقة في رأس ويندل.

لحسن الحظ، لم يكن ركوب الدرّاجات بالغ الأهمّية طوال الوقت في الكوخ. فحتّى عندما كان بعض الأولاد يذهبون على درّاجاتهم، كان هناك دائمًا البعض الذي يبقى للسباحة في البحيرة، أو تسلّق الأشجار، أو لعب ألعاب بطوليّة مثل التقاط العلم.

في أحد فصول الصيف، عندما كان ويندل في الثالثة عشرة من عمره، فُقد أثره. كانت قبيلة الأولاد قد عادت لتناول الغداء، وبينما كانوا غارقين في حزوز البطيخ، لاحظ أحدهم أن ويندل ليس معهم. تحقّقوا داخل الحجيرات. لا أحد. توزّعت مجموعات للبحث عنه في البحيرة، وفي الغابة، وحول البلدة. لكن لا أثر لويندل في أي مكان.

بعد أربع ساعات مرعبة قضتها العائلة، عاد ويندل وهو يقود درّاجة. على ما يبدو، طلبت منه فتاة لطيفة كان التقى بها عند البحيرة أن يذهب معها في جولة على الدرّاجة، فتوجّه إلى متجر الدرّاجات وشرح مشكلته. نظر المالك إلى ذاك الصبي المتحمّس النحيل الذي لا يتعدّى سنواته الثلاث عشرة، وفهم على الفور. أغلق متجره، وأخذ ويندل إلى قطعة أرض مهجورة، حيث علّمه ركوب الدرّاجة. ثم أجّره درّاجة ليوم كامل بلا أي مقابل مادي.

وها هو الآن، يقود درّاجة نحو الكوخ. بكى أهله من فرط راحتهم وسعادتهم.

قضى ويندل طوال الفترة المتبقّية من الرحلة وهو يستقل درّاجته مع فتاة البحيرة كل يوم، وعندما انتهت الرحلة الصيفيّة، صارا يتراسلان للأشهر القليلة التي تلت. لكن في أحد الأيام، تلقّى ويندل رسالة منها تبلغه فيها أنّها جدّ آسفة إذ وجدت حبيبًا لها في مدرستها، لذلك لن تراسل ويندل بعد اليوم. وجدت أمّه الورقة الممزّقة بينما كانت تفرغ القمامة.

ادّعى ويندل أنّه لا يبالي.

لاحظت والدته لاحقًا، «كانت هذه السنة عبارة عن دورة عاجلة في ركوب الدرّاجات والوقوع في الغرام. تخاطر، فتقع، ثم تنهض وتعاود الكرّة».

ونهض ويندل. لكنّه ما عاد يعاند ويدّعي أنّه لا يبالي. بعد تخرّجه من الجامعة والتحاقه بأعمال العائلة، لم يستطع الادّعاء لفترة طويلة أن اهتماماته بعلم النفس مجرّد هواية. لذلك تخلّى ويندل عن أعماله وحاز درجة الدكتوراه في علم النفس. والآن، بات دور والده أن يدّعي أنّه لا يبالي. فكما ويندل، ركب والده مجدّدًا على هذه الدراجة المجازيّة وتبنّى قرار ابنه.

أقلّه، هكذا تخبر والدة ويندل القصة.

هي بالطبع لم تخبرني أنا القصة. أعرف هذا كلّه بفضل الانترنت.

كنت أتمنى لو كان باستطاعتي القول إنّني وقعت صدفة على هذه المعلومات، وإنّني كنت بحاجة لعنوان ويندل لإرسال شيك فطبعت اسمه و–يا إلهي، انظر ماذا ظهر لي– هناك، على الصفحة الأولى للنتائج: مقابلة مع والدته! لكن الجزء الوحيد من كلامي الذي قد يكون صحيحًا هو أنّني طبعت اسمه.

مبعث صغير للراحة: لست الوحيدة التي تبحث في محرّك جوجل عن معالجها النفسي.

قالت لي جولي مرّة شيئًا عن باحث علوم في جامعتها كنتُ قد كتبت مقالة عنه، كما لو كان كلانا قد ذكر سابقًا أنّنا نعرفه (وهذا ما لم يحصل). كما أشارت ريتا مرّة إلى أنّنا أنا وهي قد نشأنا في لوس أنجلوس، مع أنّني لم أذكر لها يومًا أين ترعرعت. كما أنهى جون إحدى جولات إهاناته للأغبياء بتناوله

موظفًا جديدًا تخرّج حديثًا من ستانفورد قائلًا: «هارفرد الغرب، كما يُقال». ثم نظر إليّ بخفر قبل أن يضيف: «أعني، لا أقصد أي إهانة». لا بد من أنّه كان يعرف أنّني تخرّجت من ستانفورد. كما أعرف أن جون بحث في جوجل عن ويندل للتحقّق من معالج زوجته النفسي، لأنّه اشتكى مرّة من أن ويندل لا يملك لا موقعًا إلكترونيًا ولا أي صورة له، الأمر الذي زاد من شكوكه. «ما الذي يحاول هذا الغبيّ إخفاءه؟ آه، حسنًا – عدم كفاءته».

هكذا، يبحث المرضى عن معالجيهم النفسيّين عبر جوجل، لكن ذلك ليس عذرًا لي. في الواقع، لم يخطر ببالي أن أبحث عن ويندل قبل أن يلمّح إلى أنّني بتعقب الخليل على جوجل، أنا أتمسّك بمستقبل بات لاغيًا. كنت أتفرّج على مستقبل الخليل يتكشّف أمامي بينما أبقى أنا عالقة في الماضي. كنت بحاجة لأن أتقبّل أن مستقبله ومستقبلي، حاضره وحاضري، أصبحا الآن منفصلين، وأن كل ما تبقّى لنا من مشترك هو تاريخنا الماضي.

جلست أمام شاشة حاسوبي، أتذكّر كيف جعل ويندل تلك الأمور غاية في الوضوح بالنسبة لي. ثم فكّرت كيف أنّني لا أعرف شيئًا عن ويندل باستثناء أنّه تدرّج مع كارولين، زميلتي التي أعطتني اسمه. لم أكن أعرف من أين حصل على شهادته الجامعية، ولا ما هو اختصاصه، أو أي من المعلومات الأساسيّة التي يميل الناس إلى جمعها من المواقع الإلكترونية قبل أن يزوروا معالجًا نفسيًا. كنت أتطلّع للحصول على مساعدة حتّى إنّني وثقت بإحالة كارولين لـ«صديقي» من دون أي داع للتدقيق فيها.

لو واجهتَ صعوبة في معالجة أمر ما، فالجأ إلى القيام بأمر آخر. هذا ما يتعلّمه المعالجون النفسيّون في التدريب عندما يبلغون حائطًا مسدودًا مع مريض ما، كما نقترح الأمر ذاته على مرضانا: لماذا الاستمرار بالقيام بالأمر نفسه الذي لا يجدي، مرارًا وتكرارًا؟ لو كان تتبّع الخليل عبر المواقع الإلكترونية يبقيني عالقة، بحسب ما أشار ويندل، فعليّ أن أجرّب شيئًا آخر. لكن ماذا؟ حاولت أن أغمض عينيّ وآخذ نفسًا عميقًا، وهي حركة قد تعطّل رغبة قهريّة. ونجح الأمر – نوعًا ما. فعندما فتحت عينيّ، لم أطبع اسم الخليل على محرّك جوجل. بل طبعت اسم ويندل.

كان جون على حق؛ ويندل غير مرئي في العالم الافتراضي. لا موقع إلكترونيًّا. لا حساب على موقع «لينكد إن» للأعمال. لا إدراج في قائمة علم النفس اليوم، ولا حتّى حسابًا على فايسبوك أو تويتر. لا شيء إلا رابطًا واحدًا لعنوان مكتبه ورقم هاتفه. بالنسبة لطبيب من جيلي أنا، كان ويندل من المدرسة القديمة على نحو غير معتاد.

مسحت نتائج البحث مجدّدًا. برز عدد كبير من الـ«ويندل برونسون»، لكن أيًا منهم لم يكن معالجي النفسي. واصلت البحث، وفي الصفحة الثانية، لاحظت إدراجًا على موقع «يالب»(4) لويندل. كان به مراجعة واحدة. نقرت عليها.

المراجِعة، التي تحمل اسم أنجيلا ل.، كانت تعتبر مراجِعة «نخبوية» لخمس سنوات متتالية، ولا عجب. فقد نشرت مراجعاتها حول المطاعم والمصابغ،

ومخازن الفرش، وحدائق الكلاب، وأطباء الأسنان، والأطباء النسائيين، وأخصائيي الأظافر، ومصلحي السقوف، وبائعي الزهور، ومتاجر الملابس، والفنادق، وشركات مبيدات الحشرات، وشركات نقل الأثاث، والصيدليات، وبائعي السيارات، ومراكز دق الأوشام، ومحامٍ معنيّ بالإصابات الشخصية، وحتى محامي دفاع جزائي (موضوع له علاقة «باتهام خاطئ» في قضية ركن سيارة، تحوّل إلى مادة جنائية).

لكن أكثر ما لفتني حول أنجيلا ل. لم يكن عدد المراجعات الكبير؛ بل كيفيّة انتقادها بعدوانيّة وسلبيّة لافتة كل ما سبق.

فشل! كتبت. أو حمقى! بدا إحباط أنجيلا ل. من كل شيء بما يتخطّى الوصف. كيف قصّوا لها اللحم الميت حول أظافرها. كيف تكلّم معها موظف الاستقبال. حتّى عندما كانت في عطلة، لم يفتها شيء. فكانت تضيف مراجعاتها بينما تنتظر استلام سيارة استأجرتها، أو لحظة تسجيل دخولها في الفندق، أو عندما تطأ قدماها عتبة غرفتها، وفي، على ما يبدو، كل مكان أكلت أو شربت فيه خلال رحلتها، حتّى على الشاطئ (عندما داست مرّة على صخرة في مكان كان يفترض أن يكون رمالًا بيضًا حريريّة فادّعت أنّها أصابت قدمها). والثابت الوحيد في مراجعاتها أن كل من التقت بهم كانوا إمّا كسالى أو غير كفوئين أو أغبياء.

ذكّرتني بجون. ثم خطر لي أن أنجيلا ل. قد تكون مارغو! لأن الشخص الوحيد في العالم الذي لم يزعج أنجيلا ل. أو لم يعاملها بفظاظة كان ويندل.

لقد حصل على أول مراجعة بخمسة نجوم من أنجيلا ل.

فكتبت تقول: لقد ذهبت إلى عدد لا يُحصى من المعالجين النفسيّين -ليس بالأمر المفاجئ- لكن هذه المرة، أشعربأنّني أتقدّم بأشواط. وأخذت تكيل المديح لتعاطف ويندل وحكمته، مضيفة أنّه كان يساعدها على فهم كيفيّة تأثير سلوكيّاتها على المشكلات التي واجهتها في حياتها الزوجيّة. وأضافت قائلة إنّه بسبب ويندل، تمكّنت من التصالح مع زوجها بعد انفصالهما. (ليست مارغو إذًا).

وضعت المراجعة قبل حوالى العام. أخذت أقرأ مداخلاتها التالية، لألاحظ نمطًا معيّنًا. بدأت سلسلة مراجعاتها التي تتراوح بين النجمة والنجمتين ترتفع تدريجيًا إلى إطراء بثلاث نجمات وأربع. كانت أنجيلا ل. تتحوّل لتصبح أقل حنقًا تجاه العالم، أقل استعدادًا لإلقاء الملامة على الآخرين لعدم سعادتها (ما نطلق عليه اسم «التخارج»). خفّ غضبها على ممثّلي خدمة الزبائن، وتراجعت وتيرة تجاهلها (التخصيص)، وازداد وعيها الذاتي (أقرّت في إحدى مراجعاتها أنّه قد يصعب إرضاؤها).

كما تراجعت كمّية المنشورات أيضًا، ما جعل مسعاها أقل هوَسًا. لقد باتت تقترب من «الاعتدال العاطفي»- وهي القدرة على تنظيم مشاعر المرء من دون علاج ذاتي، أكان العلاج على شكل مواد أو آليّات دفاعية، أو علاقات، أو بواسطة الإنترنت.

تحيّة لويندل، قلت في قرارة نفسي. باستطاعتي أن ألمس تطوّر أنجيلا ل. العاطفي من خلال تقدّم مراجعاتها على موقع «يالب».

لكن بينما كنت أتأمل بإعجاب مهارات ويندل، لفتتني مراجعة بنجمة واحدة من أنجيلا ل. كانت تتناول خدمة نقل، وقد خفضت تصنيفها السابق من أربع نجمات. بدت أنجيلا ل. حانقة على الباص الذي شغّل موسيقى صاخبة ولم يتمكّن سائقه من إيقافها. كيف يمكن لهم أن «يهاجموا» زبائنهم على هذا النحو بعد ثلاثة مقاطع تخلّلها الكثير من الأحرف بالخط العريض وعلامات التعجب، أنهت أنجيلا ل. المراجعة كاتبة «لقد لجأت لخدمات هذه الشركة منذ أشهر، لكن ليس بعد اليوم. لقد انتهت علاقتنا!!!».

كان يمكن توقّع انفصالها الدراماتيكي عن خدمة النقل بعد كل تلك المراجعات المتوازنة. فككثيرين من الناس، لا بد من أنّها قد انزلقت، وندمت، وأدركت أنها وصلت إلى القاع، وقرّرت أن الاعتدال لا يكفي؛ كان عليها أن تقلع عن «يالب» بالكامل. وهكذا كان - إذ كانت هذه مراجعة أنجيلا ل. الأخيرة، المنشورة قبل ستة أشهر.

لكنّني لم أكن جاهزة بعد للتخلّي عن تعقّبي عبر جوجل. بعد نصف ساعة، وصل محرّكي إلى المقابلة مع والدة ويندل. بدا المعالج النفسي الذي أعرفه في آن واحد ثابتًا وغير تقليدي، صارمًا ولطيفًا، واثقًا وغريبًا. من ربّاه؟ شعرت وكأنّني وجدت عقدة الأم - إذا جاز التعبير.

نقرت على الصفحة، بالطبع.

ظهرت سلسلة الأسئلة والأجوبة التي امتدّت على عشر صفحات تناولت تاريخ العائلة، على مدوّنة جمعيّة محلّية تقوم بتوثيق حياة العائلات المرموقة التي عاشت في تلك المدينة الواقعة في الغرب الأوسط لنصف قرن من الزمن.

علمتُ أن أب ويندل وأمّه قد نشآ في بيئة فقيرة. توفّيت جدّته لأمه وهي تضع طفلتها، فعاشت أمّه مع عمّتها في شقة صغيرة، وأصبحت تلك العائلة الجديدة عائلتها. أمّا والد ويندل، فقد صنع نفسه بنفسه، وكان أول فرد في عائلته يرتاد الجامعة. في تلك الجامعة الكبرى، التقى بوالدة ويندل، المرأة الأولى في عائلتها التي تحصل على شهادة جامعية. بعد أن تزوّجا، أطلق أعماله الخاصة، وهي أنجبت خمسة أطفال، وبدخول ويندل مرحلة المراهقة، كانت العائلة قد أصبحت فاحشة الثراء -أحد الأسباب التي استدعت كتابة تلك المقالة التي كنت أقرأ-. على ما يبدو، فإن أهل ويندل قد تبرّعوا بجزء وفير من ثروتهم لقضايا إنسانيّة.

وبينما كنت أصل إلى أسماء إخوة ويندل وأزواجهم وأولادهم، كان قد أصابني من التضعضع ما أصاب أنجيلا ل. بحثت في تفاصيل عائلة ويندل كلها: الوظائف التي يشغلونها والمدن التي يعيشون فيها، وأعمار أولادهم، ومن منهم مطلّق. لم يكن أيّ من هذه التفاصيل سهل الإيجاد؛ لذلك تطلّبت مهمّتي عمليّة مطابقة للوقائع والمعلومات وساعات طويلة من العمل الشاق.

كنت بطبيعة الحال أعرف بعض الأمور عن ويندل من الملاحظات التي كان يرمي بها على نحو استراتيجي خلال جلساتنا. فبعد أن قلت مرّة: «لكن هذا

غير عادل!»، حول الوضع مع الخليل، نظر إلّي ويندل وأجابني برفق: «تبدين مثل ابنتي ذات العشر سنين. ما الذي يحملك على الاعتقاد بأن الحياة يفترض بها أن تكون عادلة؟».

استوعبت فكرته، لكنّني تنبّهت أيضًا إلى ما قاله، آه لديه ابنة من عمر ابني. عندما كان يلقي عليّ بهذه الفتات، كنت أتلقّفها وكأنّها هدايا غير متوقَّعة.

لكن تلك الليلة على الانترنت، وجدت خيطًا آخر، رابطًا آخر. التقى زوجته عبر صديق مشترك؛ كانت عائلته تعيش في منزل إسباني العمارة، تضاعفت قيمته بحسب موقع زيلو(5) منذ اشتروه؛ وعندما أجّل موعدنا مؤخرًا، كان يقدّم عرضاً في مؤتمر.

عندما قرّرت أن أغلق حاسوبي، كان الليل قد أدبر فغمرني شعور بالذنب والفراغ والإرهاق.

قد يتحوّل الانترنت خلاصًا وإدمانًا في آن، سبيلًا لقطع الطريق أمام الألم (الخلاص) واستحداثه في آن واحد (الإدمان). عندما تزول مفاعيل الدواء السيبراني، تشعر بأنّك بحال أسوأ وليس أفضل. يخال المرضى أنّهم يريدون معرفة بعض الأمور عن معالجيهم النفسيّين، لكن غالبًا ما يتمنّون لحظة سبروا أغوار تلك التفاصيل لو أنّهم لم يفعلوا، لأن تلك المعرفة قد تعيث فسادًا بالعلاقة، فتحمل المرضى على تنميق ما يقولونه في الجلسات بوعي منهم أو لا وعي.

أدركت أن ما قمت به كان مدمّرًا. وأدركت أيضًا أنّني لن أخبر ويندل عن الأمر. فهمت لماذا، عندما يكشف مريض عن غير قصد معرفته تفاصيل عنّي

أكثر مما أفصحت به فأسأله عن الأمر، يبرز تردّد بسيط في الوقت الذي يقرّر الشخص فيه ما إذا يجيب بصراحة أو يكذب. يصعب الاعتراف بتعقّب معالجك النفسي. شعرت بالخجل -من اقتحام خصوصيّة ويندل، وهدر أمسية كاملة- وتعهّدت (ربما مثل أنجيلا ل.) ألّا أعيد الكرّة.

ومع ذلك، ما حصل قد حصل. عندما زرت ويندل يوم الأربعاء التالي، شعرت بثقل معرفتي الجديدة. لم يسعني إلا أن أفكّر أن المسألة مسألة وقت قبل أن يزلّ لساني - تمامًا كما يفعل مرضاي.

(4) موقع « يالب» الأميركي يربط بين الناس والأعمال التجاريّة المحلّية. يستخدمه أكثر من 38 مليون شخص ويتخطى عدد المراجع المحلّية فيه الـ12 مليونًا.

(5) موقع إلكتروني أميركي لشراء العقارات وبيعها.

٢٨

إدمان

ملاحظة الملف: شارلوت

المريضة تبلغ الخامسة والعشرين من العمر، تفيد عن شعورها بـ«القلق» خلال الأشهر القليلة الماضية، على الرغم من عدم وقوع أي حدث ملحوظ. تشير إلى أنّها «ملّت» وظيفتها. تتكلّم عن صعوبة في التعامل مع أهلها، وعن حياة اجتماعيّة صاخبة لكن لا دليل على علاقات رومانسية ملحوظة. تفيد بأنّها كي تشعر بالاسترخاء، تحتسي «عددًا من أكواب النبيذ» كل ليلة.

«ستقتلينني»، هكذا تبدأ شارلوت الكلام بينما تمشي الهوينى وتستقر ببطء على الكرسي الضخم المواجه لجهتي اليمنى، ثم تضع وسادة على حضنها، وترمي بالبطانيّة فوقها. لم تجلس يومًا على الأريكة، ولا حتّى في الجلسة الأولى، بل اعتمدت الكرسي منذ اليوم الأوّل كرسيًّا لها. وكالعادة، بدأت تخرج أغراضها من حقيبتها، غرضًا غرضًا، تفرغ ما في جعبتها لجلستها التي تمتد على خمسين دقيقة. على الذراع اليسرى للكرسي وضعت هاتفها وعدّاد خطواتها، وعلى الذراع اليمنى زجاجة المياه ونظّاراتها الشمسية.

كانت تضع اليوم أحمر الخدود وأحمر الشفاه، وكنت أعلم جيدًا ما يعني هذا: إنّها تغازل من جديد الشاب في قاعة الانتظار.

كانت عياداتنا المشتركة عبارة عن ردهة استقبال فسيحة ينتظر فيها المرضى. عندما يغادرون جلساتهم، يغادرون بخصوصيّة أكبر - إذ ثمّة مخرج عبر الممر الداخلي يقود إلى ردهة المبنى. وغالبًا ما يعنى المرضى بشؤونهم الخاصّة في قاعة الانتظار- لكن ثمّة ما يحدث مع شارلوت.

المتأنّق، كما كان يحلو لشارلوت أن تسمّي موضوع غزلها (لم يكن أيّ منا يعرف اسمه)، كان مريض زميلي مايك، ويحدث أن تصادف جلسته وجلسة شارلوت في التوقيت نفسه. بحسب شارلوت، أول مرة ظهر فيها المتأنّق، تنبّها لبعضهما البعض على الفور، فأخذا يسترقان النظرات من فوق هواتفهما الخلويّة. استمر الأمر على هذا النحو لأسابيع، وكانا، بعد جلستَيهما اللتين تنتهيان أيضًا في التوقيت نفسه، يخرجان من الباب الداخلي ليسترقا المزيد من النظرات بينهما في المصعد قبل أن يمشي كل منهما في حال سبيله.

أخيرًا في أحد الأيام، زفّت إليّ شارلوت الخبر المنتظر.

همست قائلة، كما لو أن المتأنّق قد يسمعها عبر الجدران: «المتأنّق كلّمني لتوّه!».

فسألتها: «ماذا قال؟».

«قال: ما قصّتك؟».

جملة رائعة، سحرني ابتذالها!

قالت ذاك اليوم: «إذًا إليك الجزء الذي ستقتلينني بسببه». أخذت نفسًا عميقًا، لكنّني كنت قد سمعت تلك العبارة من قبل. لو كانت شارلوت قد

أفرطت في تناول الكحول في الأسبوع السابق، فكانت لتبدأ الجلسة بـ«ستقتلينني». ولو خرجت مع شاب ثم ندمت (كما يحصل دائمًا)، فستبدأ سردها بـ«ستقتلينني». حتّى إنّني كنت سأقتلها عندما توقّفت عن البحث عن خيارات الجامعة وكادت تفوّت المهلة. سبق لنا أن ناقشنا ما ينطوي عليه هذا الإسقاط من شعور دفين بالعار.

ثم أقرّت قائلة: «حسنًا، لن تقتليني. لكن، آه. لم أعلم ما أقول، فجمدت في مكاني. تجاهلته بالكامل وادّعيت أنّني أكتب رسالة نصّية على هاتفي. يا إلهي، كم أكره نفسي».

تخيّلت المتأنّق في تلك اللحظة تحديدًا يجلس في غرفة علاج زميلي على بعد خطوات منّا يعيد قصّ الحادثة نفسها: أخيرًا تكلّمت مع تلك الفتاة في قاعة الانتظار، ورفضتني رفضًا مطلقًا. آخ! لقد بدوت غبيًّا. يا إلهي، كم أكره نفسي.

ومع ذلك، في الأسبوع التالي، تواصل الغزل. عندما دخل المتأنّق قاعة الانتظار، أخبرتني شارلوت أنّها بادرت بالكلام متفوّهة بما قضت أسبوعًا كاملًا تتمرّن على قوله.

سألته شارلوت: «تريد أن تعرف ما قصّتي؟ أتجمد عندما يطرح عليّ غرباء في قاعات الانتظار أسئلة». انطلق المتأنق في ضحكة، وكان كلاهما يضحك عندما فتحت الباب لأستقبل شارلوت.

احمرّ المتأنق خجلًا عندما رآني. إحساس بالذنب؟ سألت نفسي.

بينما كنّا نتّجه إلى مكتبي، مررنا أنا وشارلوت أمام مايك، الذي كان يقترب ليصطحب المتأنّق. التقت عينانا أنا ومايك قبل أن نشيح بنظرنا بعيدًا. صحيح، فكّرت في قرارة نفسي. لقد أخبره المتأنق عن شارلوت أيضًا.

بحلول الأسبوع التالي، كان غزل قاعة الانتظار يجري على قدم وساق. أخبرتني شارلوت أنّها سألت المتأنق عن اسمه فأجابها: «لا أستطيع إخبارك».

«لماذا؟».

«لأن كل ما يُقال هنا خاضع للسرّية».

فأردفت قائلة: « حسنًا، يا ملتزم السرّية. اسمي شارلوت. سأذهب الآن وأتكلّم مع معالجتي النفسيّة عنك».

فأجابها بقهقهة مثيرة: «آمل أن تحصلي على ما يستحق المال الذي تنفقينه».

لقد رأيت المتأنق عددًا قليلًا من المرّات، وكانت شارلوت على حق: ابتسامته مميتة. وإذ لم أكن أعلم أي تفصيل عنه، إلّا أنّني استشعرت بالخطر على شارلوت. نظرًا لتاريخها مع الرجال، كنت أشعر بأن الأمر برمّته سينتهي على نحو سيّئ - وبعد أسبوعين، دخلت شارلوت لتخبرني بجديدها. وصل المتأنق إلى جلسته متأبطًا ذراع امرأة.

بالطبع، فكّرت. غير متوفر. فهذا نوع شارلوت المفضَّل. في الواقع، لقد استخدمت شارلوت ذلك التعبير نفسه كلّما ذكرت المتأنق. إنّه نوعي المفضَّل.

ما تعنيه غالبية الناس بالنوع هو شيء من الانجذاب، نوع من المظهر الخارجي أو نوع من الشخصية التي تثيرهم. لكن في الواقع، ما يكمن وراء نوع الشخص،

هو إحساس بالألفة. فليس على سبيل الصدفة أن الأشخاص الذين عاشوا مع أهل غاضبين انتهوا باختيار شركاء غاضبين، وأولئك الذين عانوا أهلًا مدمنين غالبًا ما يشعرون بالانجذاب إلى شركاء يفرطون في تناول الكحول، أو أولئك الذين كان أهلهم منطوين على أنفسهم أو يمرّون بظروف نفسيّة صعبة يجدون أنفسهم يتزوّجون أشخاصًا منطوين على أنفسهم أو يمرّون بظروف نفسيّة صعبة.

لماذا يفعل الناس هذا بأنفسهم؟ لأن الانجذاب تجاه الشعور بـ«المألوف» يجعل من الصعوبة بمكان بالنسبة إليهم أن يفصلوا بين ما يريدونه كبالغين وما اختبروه كأطفال. لذلك يشعرون بشبه انخطاف تجاه الأشخاص الذين يتشاركون معهم مزايا أحد أبويهم الذي ألحق بهم الأذى بطريقة أو بأخرى. في بداية العلاقة، بالكاد تظهر هذه المزايا، لكن اللاوعي مزوّد بنظام رادار مضبوط بدقّة، يعجز العقل الواعي عن بلوغه. هذا لا يعني أن هؤلاء الأشخاص يريدون أن يتعرّضوا للأذى من جديد. إنّهم بكل بساطة يسعون للسيطرة على حالة شعروا بالعجز تجاهها عندما كانوا أطفالًا. أطلق فرويد على هذه الحالة اسم « التكرار القهري». فيتخيّل اللاوعي، ربّما هذه المرّة، أستطيع أن أعود بالزمن وأداوي ذاك الجرح القديم عبر الارتباط بشيء مألوف، إنّما جديد. لكن المشكلة الوحيدة في اختيار شركاء مألوفين، هي أن الناس يضمنون النتيجة المعاكسة: يعيدون نكء جراحهم ويشعرون بأنّهم غير مناسبين وغير جديرين بالحب.

يحدث هذا كلّه خارج حدود الوعي. شارلوت، على سبيل المثال، قالت إنّها تريد خليلًا تستطيع الوثوق به ويكون قادرًا على منحها الحميميّة التي تنشدها، لكنّها كلّما التقت أحدهم من نوعها المفضّل، ظهرت الفوضى وتبعها الإحباط. في المقابل، بعد علاقة مؤخرًا مع شاب بدا وكأنّه يظهر الكثير من المزايا التي قالت إنّها تبحث عنها في شريكها، وصلت إلى جلسة العلاج لتفيد: «يا لهذا الحظ العاثر، لم أشعر بأي كيمياء بيننا». بالنسبة للاوعيها، بدا استقراره العاطفي هجينًا.

يصف المعالج النفسي تيري ريل سلوكيّاتنا البالية بأنها « عائلتنا الداخليّة الأصليّة. إنّها مرجعنا للموضوعات العلائقية». لا يتعيّن على الأشخاص إخبارك قصصهم بالكلمات إذ ما عليك سوى أن تراقب كيف سيتصرّفون أمامك. وغالبًا ما يعكسون توقّعاتهم السلبية على المعالج، ولكن إذا لم يلبِّ المعالج تلك التوقّعات السلبية، فإن هذه «التجربة العاطفيّة التصحيحيّة» مع شخص موثوق ومحب تغيّر المرضى؛ يكتشفون أن العالم ليس عائلتهم الأصليّة. إذا نجحت شارلوت في سبر أغوار مشاعرها المعقّدة تجاه والديها معي، فستجد نفسها منجذبة بشكل متزايد إلى نوع مختلف، نوع قد يمنحها تجربة غير مألوفة تبحث عنها مع شريك متعاطف وموثوق وناضج. حتّى ذلك الحين، في كل مرة تقابل فيها رجلًا متاحًا قد يبادلها مشاعر الحب، سيقوم لا وعيها برفض استقراره على اعتبار أنّه «ليس مثيرًا للاهتمام». فهي لا تزال توازي الشعور بالحب ليس مع السلام أو الفرح بل مع القلق.

وهكذا كان. الرجل نفسه، إنّما باسم مختلف، والنتيجة هي نفسها.

سألتني شارلوت: «هل رأيتها؟». في إشارة إلى المرأة التي حضرت إلى العلاج مع المتأنق. «لا بد من أنّها خليلته». في اللمحة السريعة التي استرقتها إلى كليهما، كانا يجلسان على كرسيّين متلاصقين من غير أن يتفاعلا مع بعضهما البعض. وكما المتأنق، كانت الشابّة فارعة الطول، شعرها أسود سميك. ففكّرت أنّها قد تكون شقيقته، تأتي معه لجلسة علاجيّة عائلية. لكن ربّما كانت شارلوت على حق: تبدو خليلته أكثر منها شقيقته.

والآن، في جلسة اليوم، بعد مضي شهرين على تحوّل خليلة المتأنق إلى أمر ثابت في قاعة الانتظار. ذكرت شارلوت مجدّدًا أنّني سأقتلها. أخذت أستعرض الاحتمالات في مخيّلتي، أوّلها أنّها ضاجعت المتأنق، على الرغم من معرفتها بأمر خليلته. تخيّلت الخليلة والمتأنق يجلسان في قاعة الانتظار مع شارلوت، والخليلة لا تدري أن شارلوت ضاجعت خليلها. تخيّلت الخليلة تدرك شيئًا فشيئًا هذا الأمر، فتهجر المتأنق، وتفسح المجال لشارلوت والمتأنق كي يصبحا ثنائيًا. ثم تخيّلت شارلوت تقوم بما تقوم به في العلاقات (تتفادى الحميميّة) والمتأنق يقوم بما يقوم به في العلاقات (وحده مايك يعرف ذلك)، والأمر برمّته ينفجر على نحو كارثي.

لكنّني كنت مخطئة. اليوم، تعتقد شارلوت أنّني سأقتلها لأنّها بينما كانت تغادر وظيفتها الماليّة في الأمس للتوجّه إلى أول اجتماع لها لمجموعة تعالج الثمالة، دعاها بعض زملائها للذهاب معهم لتناول المشروب فقبلت، لأنها

فكّرت في الأمر فرصة جيّدة لنسج العلاقات. ثم أخبرتني من دون أي نبرة سخرية، أنها تناولت الكثير من الكحول لأنّها كانت غاضبة من عدم حضورها اجتماع معالجة الثمالة.

وختمت قائلة: «حسنًا، أنا أكره نفسي».

قال لي مرّة أحد المشرفين أن كل معالج نفسي سيحظى بفرصة لقاء مريض تكون أوجه التشابه معه من الذهول لدرجة أن هذا الشخص يبدو وكأنه قرينك. عندما دخلت شارلوت إلى مكتبي، أدركت على الفور أنّها تلك المريضة. كانت توأم ذاتي البالغة العشرين من العمر.

لم يكن الأمر يقتصر على أنّنا نشبه بعضنا البعض ولدينا عادات القراءة نفسها، والسلوكيّات نفسها، وطرق التفكير نفسها (المفرطة والسلبيّة). حضرت إليّ شارلوت بعد ثلاثة أعوام من تخرّجها من الجامعة، وبينما بدا كل شيء على خير ما يرام من الخارج -فكان لديها أصدقاء ووظيفة محترمة؛ وكانت تسدّد فواتيرها- إلّا أنّها لم تكن واثقة من منحاها الوظيفي، وكانت تملك مشاعر متضاربة تجاه أهلها وتشعر بالضياع بشكل عام. من المؤكد أنّني لم أفرط في تناول الكحول أو أضاجع أيًا كان، لكنّني لا شك في أنّني خبرت الأمور الأخرى نفسها خلال عقد من الزمن في غياب لأي بصيرة واضحة، تمامًا كما شارلوت.

قد يبدو من المنطقي أنّه عندما ترى نفسك في مريض لك، يسهل بالنسبة إليك العمل مع هذا المريض لأنّك تفهمه بشكل تلقائي. لكن ذلك التشابه قد

يصعّب الأمور من نواحٍ عدة. فكان عليَّ أن أكون كثيرة اليقظة في جلساتنا، كأن أتأكد من أنّني أنظر إلى شارلوت على أنّها شخص منفصل وليست نسخة مصغّرة عنّي أستطيع أن أعود إليها وأصلحها. وكان عليّ أن أقاوم في حالتها، أكثر من أي مريض آخر، ذلك الإغراء بالقفز إليها وتصويبها سريعًا عندما تغرق في كرسيّها وتروي نكتة ملتوية تنهيها بطلب مبطّن بسؤال: «أليس مديري غير منطقي؟»، «هل تصدّقين أن زميلتي في الغرفة قالت كذا؟».

ومع ذلك، فإن شارلوت البالغة الخامسة والعشرين من عمرها تشعر بالألم من دون أي ندم ملحوظ. فهي لم تختبر مثلي أزمة منتصف العمر. ولا ألحقت الأذى بأولادها وتزوّجت شخصًا سيئًا كما ريتا. لا تزال تتمتّع بميزة الوقت لو أحسنت استخدامها بحكمة.

لم تكن شارلوت تعتقد أنها تعاني إدمانًا عندما دخلت للمرّة الأولى سعيًا للعلاج من الاكتئاب والقلق. كانت تصرّ على أنها تشرب «بضع كؤوس» من النبيذ لا غير كل ليلة « كي تسترخي». (قمت على الفور بتطبيق الحساب العلاجي القياسي المستخدم عندما يبدو شخص ما دفاعيًا بشأن المخدرات أو الكحول: أيًّا كان المجموع المصرّح به، قم بمضاعفته).

في النهاية، علمت أن استهلاك شارلوت المسائي من الكحول يصل إلى ثلاثة أرباع زجاجة من النبيذ، يسبقها أحيانًا كأس كوكتيل واحد أو اثنتان. قالت إنّها لا تتناول الكحول أبدًا خلال النهار (لكنها أضافت « باستثناء عطلة نهاية الأسبوع بفعل الوجبة ما بين الفطور والغداء»)، وقلّما بدت ثملة للآخرين، بعد

أن اعتادت الكحول على مر السنين. لكنّها أحيانًا كانت تجد صعوبة في تذكّر الحوادث والتفاصيل في اليوم الذي يلي تناولها الكحول.

ومع ذلك، هي لا تزال مصرّة على أن ليس ثمّة ما هو غير اعتيادي في «شربها الاجتماعي»، بل باتت مهووسة بإدمانها «الحقيقي»، ذلك الإدمان الذي بات يتحوّل بلاء لها كلّما استمرّت في العلاج لفترة أطول: أنا. لو أمكنها، بحسب ما قالت، لكانت أتت إلى العلاج كل يوم.

في كل أسبوع عندما كنت أشير إلى أن وقتنا انتهى، كانت شارلوت تتنهّد بشكل مأساوي وتصيح متفاجئة: «حقًا؟ هل أنت جادّة؟». ثم تجمع أغراضها المبعثرة ببطء لا متناهٍ، غرضًا غرضًا - النظارات الشمسيّة، والهاتف الخلوي، وزجاجة المياه، وربطة الشعر- بينما أقف أنا عند الباب، وغالبًا ما تترك شيئًا تعود لاحقًا لتأخذه.

«أرأيتِ، أنا مدمنة على العلاج»، كانت تقول عندما ألمح لها أنّها تترك أغراضها وراءها كتعبير منها عن عدم رغبتها في مغادرة الجلسة. كانت تستخدم لفظة العلاج بدل الضمير المنفصل «عليكِ» للإشارة إليّ.

لكنّها بقدر ما كانت تكره المغادرة، كان العلاج المكان الأمثل لشخص مثل شارلوت، شخص يتوق للتواصل لكنّه يسعى لتفاديه أيضًا. فكانت علاقتنا التوليفة المثاليّة للحميميّة ولترك مسافة في آن: تستطيع أن تقترب منّي لكن لمسافة محدّدة، إذ في نهاية الجلسة، أحبّت الأمر أم كرهته، كانت ستعود أدراجها. وخلال الأسبوع أيضًا، تستطيع أن تقترب لكن إلى حد ما، إذ ترسل

لي مقالات قرأتها، أو تكتب لي سطرين عن حدث طرأ بين الجلسات (اتّصلت بي أمي وتصرّفت بجنون، ولم أصرخ أنا عليها)، أو تبعث بصور عن أمور مختلفة وجدتها مضحكة (مثل لوحة سيارة مكتوب عليها شباب أبدي -تمنّيت أنها لم تلتقط صورتها، وهي ثملة، من وراء مقود السيارة-).

ولو حاولت أن أكلّمها عن تلك الأمور خلال جلساتنا، كانت شارلوت تثنيني سريعًا. «آه، خلتها مضحكة ليس إلا»، قالت في إشارة إلى لوحة السيارة. وعندما أرسلَت مقالة حول أزمة الوحدة المستشرية بين جيلها، سألتها عن وقع ذلك عليها. فأجابت والحيرة تسيطر على وجهها: «لا شيء، حقًّا. خلت الأمر ملفتًا ثقافيًا ليس إلا».

يفكّر المرضى بطبيعة الحال بمعالجيهم النفسيّين بين الجلسات طوال الوقت، لكن بالنسبة لشارلوت، بدا إبقائي في بالها كنوع من فقدان السيطرة أكثر منه المحافظة على رابط ثابت. ماذا لو اتّكلت كثيرًا عليّ؟

كي تعالج هذا الخوف، سبق لها أن تخلّت عن العلاج وعادت إليه مرّتين، وهي تجد صعوبة في البقاء بمنأى عما تسمّيه ثابتها. كانت في كل مرّة تهرب من غير أن تلاحظ.

في المرة الأولى، أعلنت في الجلسة أنّها بحاجة لأن «توقف العلاج وأن السبيل الوحيد للقيام بذلك هو المغادرة سريعًا». ثم نهضت حرفيًّا وغادرت الغرفة. (كنت قد أحسست بأن ثمة خطبًا ما عندما لم تفرغ محتوى حقيبتها على ذراع الأريكة وتركت الملاءة على الكرسي). بعد شهرين، سألت إن كان باستطاعتها

أن تعود «لجلسة واحدة» لتناقش مسألة مع قريب لها. لكن عندما وصلت، كان واضحًا أن حالة الاكتئاب قد عادت، فبقيت لثلاثة أشهر. وفي اللحظة التي بدأت فيها تشعر بتحسّن حالها، وتجري بعض التغييرات الإيجابية، أرسلت لي رسالة إلكترونية، قبل ساعة من موعد جلستها، تشرح لي أنّها بحاجة لوقف العلاج نهائيًا.

أوقفت العلاج. واستمرت بتناول الكحول.

ثم كانت شارلوت تقود سيارتها في إحدى الأمسيات عائدة من عيد ميلاد عندما اصطدمت بعمود. اتّصلت بي في الصباح التالي، بعد أن سطّرت الشرطة بحقها ضبطًا بفعل القيادة تحت تأثير الكحول.

قالت لي عندما وصلت وهي تضع الجبس: « لم أره على الإطلاق. وأنا لا أعني العمود وحسب». كانت سيّارتها قد تضرّرت بشكل كامل، لكن لحسن الحظ انتهى بها الأمر بذراع مكسورة ليس إلّا».

ثم أضافت للمرّة الأولى: « ربما أعاني مشكلة في الشرب وليس مشكلة في العلاج».

لكنّها كانت لا تزال تتناول الكحول بعد سنة، عندما التقت بالمتأنّق.

٢٩

المغتصب

عندما حان موعد جون، تحوّل الضوء عندي إلى الأخضر. توجّهت عبر الردهة إلى قاعة الانتظار، لكنّني عندما فتحت الباب، كان الكرسي الذي يجلس جون عليه عادة فارغًا، إلا من كيس طعام جاهز. خلته لدقيقة قد توجّه إلى الحمّام آخر الرواق، لكن مفتاح الحمّام المخصّص للمرضى كان لا يزال معلّقًا مكانه. رحت أتساءل إن كان جون سيصل متأخّرًا –في النهاية، أفترض أنه هو من طلب الطعام– أو إن قرّر ألّا يأتي اليوم بفعل ما حدث الأسبوع الماضي.

بدأت تلك الجلسة من دون أي حدث يذكر. كالعادة، أحضر شاب خدمة التوصيل سلطات الدجاج الصينيّة، وبعد أن اشتكى جون من الصلصة («المشبّعة جدًا») وعيدان الأكل («الرديئة جدًا)، بدأ العمل الجاد.

بدأ جون قائلًا: « كنت أفكّر بكلمة المعالج». تناول لقمة من السلطة. «تعلمين، إن قسّمت الكلمة باللغة الإنجليزية إلى نصفين...».

كنت أعلم أين سيصل. لفظة المعالج تكتب بالطريقة نفسها باللغة الإنكليزية كما لفظة «المغتصب(6)». وهي نكتة شائعة في عالم العلاج النفسي.

ابتسمت. «أتساءل إن كنت تحاول أن تقول لي إنّه يصعب عليك أحيانًا أن تكون هنا». لقد شعرت حتمًا بذلك عند ويندل، خاصة عندما يبدو وكأن

عينيه تسبران أغواري، فلا أجد مكانًا أختبئ فيه. في النهار، يستمع المعالجون النفسيّون إلى أسرار الناس وهواماتهم، وعارهم وإخفاقاتهم. يجتاحون الأماكن التي يحتفظ الناس بها في العادة لأنفسهم. ثم -فجأة- تنتهي الساعة. هكذا بلا مقدّمات.

هل نحن مغتصِبون عاطفيًّا؟

سأل جون: «هل يصعب أن أكون هنا؟ كلّا. قد تكونين الإزعاج بحد ذاته، لكنّك لست أسوأ الأماكن التي يمكن أن أجد نفسي فيها».

«إذًا تعتقد بأنّني الإزعاج بحد ذاته؟». بذلت مجهودًا مضاعفًا كي لا أشدّد على الـ«أنّني» في «تعتقد بأنّني الإزعاج بحد ذاته؟».

فأجابني جون: «بالطبع، تطرحين فائضًا من الأسئلة اللعينة».

«فعلًا؟ مثل ماذا؟».

«مثل هذا».

أومأت برأسي. « أستطيع أن أرى كيف أن ذلك يشكّل لك مصدرًا للإزعاج». أشرق وجه جون. «حقًّا تستطيعين».

«أستطيع. أعتقد بأنك تفضّل أن تبقيني على مسافة منك بينما أحاول أنا أن أتقرّب وأعرفك عن كثب».

«وها نحن من جديد». أخذ جون يقلّب عينيه بحركة مبالَغ فيها. كنت أقوم مرّة في الجلسة على الأقل باستحضار نمط الحديث بيننا: أنا أحاول أن أتواصل معه، وهو يحاول أن يهرب. قد يحاول الآن مقاومة الإقرار بذلك، لكنّني أرحّب

بمقاومته لأن المقاومة هي المفتاح الذي يقود إلى صلب العمل؛ فهي تؤشّر إلى حيث يحتاج المعالج للتنبّه. خلال التدريب، كلّما كنّا نحن المتدرّبين، نشعر بالإحباط بفعل المرضى المقاومين، كان المشرفون علينا ينصحوننا قائلين: «المقاومة هي صديقة المعالج. لا تحاربوها - اتبعوها». بمعنى آخر، حاول أن تفهم لماذا هي موجودة في المقام الأول.

في غضون ذلك، كنت مهتمّة بالجزء الثاني ممّا قاله جون. فواصلت قائلة: «ولكي أزيد من إزعاجك، سأطرح عليك سؤالًا آخر. قلت إن هذا المكان ليس أسوأ الأماكن التي يمكن أن تجد نفسك فيه. ما أسوأ الأماكن إذًا؟».

«ألا تعرفين؟».

تجاهلت نبرته. لا أعرف.

جحظت عينا جون. «حقًّا؟».

أومأت برأسي.

«هيّا، تعرفين ذلك. احزري».

لم أكن أريد أن أدخل في معركة قوّة مع جون، فأخذت أحزر. «في العمل، عندما تشعر أن الناس لا يفهمونك؟ في المنزل مع مارغو عندما تشعر بأنك تخيّب أملها؟».

أصدر جون صوتًا يشبه صوت جرس برنامج ألعاب. «خطأ!». تناول لقمة من السلطة، وابتلعها، ثم رفع عيدانه في الهواء ليؤكّد على كلماته. «لقد جئت إلى هنا، هل تذكرين هذا أم لا، لأنّني أعاني مشكلات في النوم».

تنبّهت للتعليق الساحر الذي رماه: تذكرين أم لا.

«أذكر».

تنهّد تنهيدة عميقة كما لو أنّه يستدعي صبر غاندي كلّه. «إذًا شرلوك، إن كان النوم يسبّب مشكلة بالنسبة لي، أين تعتقدين أصعب الأماكن التي أجد فيها نفسي الآن؟».

أردت أن أجيبه هنا، أنت تجد صعوبة هنا. لكنّنا سنتناول الموضوع في لحظات أفضل.

أجبته: «السرير».

«عظيم!».

انتظرت حتّى يستفيض في الشرح، لكنّه لجأ إلى طعامه. جلسنا معًا بينما يأكل ويلعن عيدانه.

«ألن تقولي شيئًا؟».

«أودّ لو أستمع إلى المزيد. بما تفكّر بينما تحاول أن تنام؟».

«سحقًا! هل من خطب ما في ذاكرتك اليوم؟ بماذا تعتقدين أنّني أفكّر؟ كل ما آتي إلى هنا وأخبرك به كل أسبوع! العمل، الأولاد، مارغو...».

وأخذ جون يستعيد جدالًا وقع مع مارغو في الليلة السابقة حول ما إذا كان يفترض بابنتهما الكبرى أن تحصل على هاتف خلوي لعيدها الحادي عشر. أرادت مارغو أن تعطيها الهاتف لدواعٍ أمنيّة، بما أن غرايس ستعود سيرًا على

الأقدام من المدرسة إلى المنزل مع أصدقائها، لكن جون كان يعتبر أن مارغو تغالي في حمايتها.

فقال جون لمارغو: «تبعد المدرسة مبنيين! فضلاً عن ذلك، لو حاول أحدهم أن يخطفها، هذا لا يعني أن غرايس ستقول: «عفوًا اعذرني سيدي الخاطف، دعني أتوقّف حتى أخرج الهاتف من حقيبة ظهري، وأتّصل بأمي!»، إلّا إذا كان الخاطف غبيًّا صرفًا –وقد يكون على هذا النحو، لكنّه يمكن أن يكون أيضًا وغدًا مريضًا– وأول ما سيفعله إن خطف ولد أحدهم هو النظر في الحقيبة بحثًا عن هاتف خلوي ورميه أو تلفه حتى لا يتتبّع أحد موقعهما. إذًا ما الفائدة من الهاتف؟».

كان وجه جون قد تحوّل أحمر. لقد بذل مجهودًا كبيرًا.

منذ اتّصالنا عبر منصة سكايب في اليوم الذي تلا قيام مارغو بالتلميح أنّها قد تهجره، هدأت الأمور بعض الشيء بينهما. وكما وصف جون الأمر، كان يحاول أن ينصت أكثر. حاول أن يعود باكرًا من عمله. لكن في الواقع، بدا لي وكأنّه يسعى كما يقول، إلى «أن يرضيها»، بينما ما كانت تريده على الأرجح هو الشيء نفسه الذي نتعارك عليه أنا وجون اليوم: حضوره.

وضّب جون ما تبقّى من وجبته وألقى به عبر الغرفة حيث استقرّ بجلبة في سلة المهملات.

ثم واصل قائلًا: «لهذا السبب لا أستطيع النوم. لأن فتاة في الحادية عشرة من عمرها لا تحتاج لهاتف خلوي وتدرين أمرًا؟ ستحصل على الهاتف، لأنّني لو

أصرّيت على موقفي ستستاء مارغو وتقول لي بطريقة عدوانيّة مبالغ بها إنّها تريد أن تهجرني من جديد. وتعلمين ما السبب؟ السبب هو معالجها الغبيّ!».

ويندل.

حاولت أن أتخيّل ويندل يستمع إلى وجهة نظر مارغو حول القصة: كنا نتناقش حول حصول غرايس على هاتف خلوي لعيد ميلادها لكن جون جنّ جنونه. تخيّلت ويندل في الموقع (ج)، يرتدي قميصه الكاكي اللون، يرمي مارغو بنظرة من رأسه الملتوي. تخيّلته يطرح سؤالًا أشبه بسؤال بوذا، فيستفهم إن كانت تشعر بالفضول تجاه ردّة فعل جون العنيفة؟ تصوّرت أنّه في نهاية جلستهما، ستكون مارغو قد كوّنت فكرة مغايرة عن دوافع جون، تمامًا كما بتّ أرى في أفعال الخليل أفعالًا أقل من كونها معادية للمجتمع.

«وتعلمين ما الذي ستضيفه لمعالجها الغبيّ؟ ستقول له إن زوجها اللعين لا يستطيع أن يمارس الجنس اللعين معها، لأنّني عندما خلدتُ إلى السرير في الوقت نفسه الذي خلدَت فيه هي إلى السرير بدل أن أنهي مراسلاتي -وهو أمر آخر قمت به على فكرة لإسعادها- كنت من الحنق بحيث حال دون أن أمارس الجنس معها. اقتربت منّي لكنّني قلت لها إنّني تعب ولا أشعر أنّني بحال جيّدة. كما لو كنت ربّة منزل في الخمسينات من عمرها تعاني صداعًا. يا إلهي، هل هذا معقول؟».

فأجبت جون وأنا أحاول أن أخفّف من وطأة ما حدث معه: «أحيانًا، تنعكس حالاتنا العاطفية على أجسادنا».

«هل يمكننا أن نبقي قضيبي خارج النقاش؟ ليس هذا الهدف من هذه القصة». يبرز موضوع الجنس مع كل مريض أراه تقريبًا، تمامًا كما يبرز الحب. في البداية، سألت جون عن حياته الجنسيّة مع مارغو، نظرًا للصعوبات التي يواجهانها في علاقاتهما. فمن الشائع أن حياة الناس الجنسيّة تنعكس على علاقاتهم، وأن العلاقة الجيّدة تعادل الحياة الجنسيّة الجيّدة والعكس. لكن قد لا يكون هذا صحيحًا طوال الوقت. فأحيانًا، ثمّة من يعانون علاقات غريبة عجيبة وفي الوقت نفسه، يكون الجنس رائعًا في حياتهم، وثمّة أشخاص عاشقون متيّمون لكنّهم لا يشعرون بالشعلة نفسها في السرير.

سبق لجون أن أخبرني أن حياتهما الجنسيّة «مقبولة». وعندما سألته ماذا يعني بـ«مقبولة»، قال إنّه يشعر بالانجذاب تجاه مارغو ويستمتع بالجنس معها لكنّهما يخلدان للنوم في أوقات مختلفة، لذلك تراجعت وتيرة الجنس عن السابق. لكنّه غالبًا ما كان يناقض نفسه. قال مرّة إنّه حاول أن يغازلها ويشرع بالمداعبة لكن مارغو لم ترِد ذلك؛ وفي مرّة أخرى، قال إنّها غالبًا ما تبادر: «لكن فقط إن قمت بما تريده خلال النهار». كما قال مرّة إنهما تناولا موضوع رغباتهما واحتياجاتهما الجنسيّة؛ وفي مرة أخرى قال: « نحن نمارس الجنس مع بعضنا البعض منذ أكثر من عقد من الزمن. ما الذي يفترض الكلام حوله هنا؟ نعرف ما يحتاجه الآخر». الآن بتّ أشعر أن جون يواجه صعوبة في الانتصاب ويشعر بالإذلال بنتيجة ذلك.

واصل جون قائلًا: «المشكلة أن ثمّة معيارًا مزدوجًا في المنزل. إن كانت مارغو متعبة في إحدى الليالي لا تريد ممارسة الجنس، فأنا لا أمانع. لا أحشرها في الصباح التالي بينما فرشاة الأسنان في فمها وأقول -هنا قام بتقليد أوبرا وينفري من جديد- «آسف لأنّك لم تكوني بخير بالأمس. ربّما نجد بعض الوقت لنعيد التواصل الليلة».

نظر جون إلى السقف وهز برأسه.

«الرجال لا يتكلّمون هكذا. لا يقومون بتشريح كل شيء والبحث عن المعنى المضمر وراءه». رفع يديه في الهواء يقتبس كلمة «المعنى المضمر».

«يبدو وكأنّها تسعى لإثارة الموضوع بدل أن تتركه يمر مرور الكرام».

«تمامًا! والآن أنا الرجل السيئ إلّا إذا تركتها تتّخذ القرارات كلّها! ولو كان لدي رأي مغاير، فأنا لا « أرى» - مزيد من الاقتباسات- « ما هي «احتياجات» مارغو. وتتدخّل حينئذ غرايس بالموضوع وتقول إنّني لست منطقيًّا، وأن «الجميع» يملك هاتفًا، وأن النقاش هو اثنان مقابل واحد، وأن الفتيات يربحن! في الواقع قالتها: «الفتيات يربحن».

خفض ذراعيه بعد أن انتهى من تقليد الاقتباس. «وهنا أدرك أن جزءًا ممّا يغيظني ويصعّب عليّ نومي هو مستوى الأستروجين العالي في المنزل، وبالتالي لا أحد يفهم وجهة نظري! تبدأ روبي المدرسة السنة المقبلة، لكنّها بدأت لتوّها تتصرّف كشقيقتها الكبرى. وتصرّف غابي انفعالي، كما المراهقين. يفقنني عددًا

في المنزل والجميع يريد شيئًا مني في كل دقيقة، ولا أحد يفهم أنّني قد أريد شيئًا أيضًا، كالسلم والهدوء وأن يكون لي كلمة في ما يجري!».

«غابي؟».

انتفض جون في جلسته. «ماذا؟».

«قلت إن تصرّف غابي انفعالي. هل عنيت غرايس؟». عدت سريعًا بذاكرتي: ابنته البالغة الرابعة من عمرها اسمها روبي وابنته الكبرى اسمها غرايس. ألم يقل لتوّه إن غرايس تريد هاتفًا لعيد ميلادها؟ أو أخطأت أنا الفهم؟ هل عنى غابرييلا؟ غابرييلا مصغرًا إلى غابي، كما تسمّى بعض الفتيات اللواتي اسمهن شارلوت شارلي هذه الأيام؟ سبق لي أن أخطأت بين روبي وروزي، كلبتهم، لكنّني كنت واثقة من أن اسم غرايس صحيح.

«أنا قلت هذا؟»، بدا مرتبكًا لكنّه استعاد رباطة جأشه سريعًا. «حسنًا، عنيت غرايس. من الواضح أنّني محروم من النوم. كما قلت لك».

«لكنّك تعرف أحدهم باسم غابي؟». شيء ما في ردة فعل جون جعلني أشك أن في الأمر أكثر من أرق. تساءلت إن كان غابي أحدًا مهمًّا في حياته: أحد أشقّائه، أو صديق طفولة؟ أو اسم أبيه؟

فدافع جون قائلًا وهو ينظر بعيدًا: «هذا حديث سخيف. عنيت غرايس. أحيانًا، السيجارة ما هي إلّا سيجارة، دكتورة فرويد».

جلسنا صامتين.

ثم سألته برفق: «من هو غابي؟».

التزم جون صمته لفترة طويلة. وعبرت تقاسيم وجهه سلسلة من الانفعالات والتعابير المتتالية سريعًا، كما لو كانت شريط فيديو زمني سريع عن عاصفة هوجاء. كان هذا جديدًا: عادة، يُظهر جون نمطين، الغاضب أو الساخر. نظر أخيرًا إلى حذائه –الحذاء الرياضي نفسه الذي رأيته في مكالمة سكايب– ثم انتقل إلى نظامه الأكثر أمانًا، الحياد.

وأجابني في همس بالكاد سمعته «غابي هو ابني. ما رأيك بهذا لقلب مسار القضية، شرلوك؟».

ثم تناول هاتفه وتوجه إلى الباب الذي أغلقه بعنف وراءه.

والآن، ها أنا هنا، بعد أسبوع، أقف في قاعة الانتظار الفارغة، غير واثقة ممّا أفعله في طعامنا الذي وصل بعكس جون. لم يصلني أي شيء منه منذ عمليّة بوحه، لكنّني فكّرت كثيرًا به. كانت عبارة «غابي هو ابني» ترنّ في أذني بشكل متواصل، لا سيّما لحظة خلودي للنوم.

بدا الأمر مثالًا نموذجيًا عن التماهي الإسقاطي. في الإسقاط، ينسب المريض معتقداته إلى شخص آخر؛ وفي التماهي الإسقاطي، يرسلها إلى شخص آخر. على سبيل المثال، قد يشعر رجل بالغضب من مديره في العمل، فيعود إلى المنزل ويقول لزوجته، « تبدين غاضبة». إنه يقوم بالإسقاط، لأن زوجته ليست غاضبة. من جهة أخرى، في التماهي الإسقاطي، قد يشعر الرجل بالغضب من مديره، فيعود إلى المنزل، ويقحم غضبه في شريكه، لينتهي به المطاف إلى جعل الشريك غاضبًا. فالتماهي الإسقاطي هو كما القذف بكرة النار إلى الشخص

الآخر. لا يشعر الرجل بعد ذلك بالغضب، بما أن هذا الغضب قد انتقل إلى شريكه.

تكلّمت عن جلسة جون في مجموعتي الاستشاريّة يوم الجمعة. تمامًا كما كان يستلقي في سريره وسيرك خيالي يدور في ذهنه، أخبرت المجموعة أنّني وجدت نفسي أقوم بالأمر ذاته؛ وبما أنّني كنت أتلّقف كل قلقه، كان ربّما ينام في سريره قرير البال كما الأطفال.

في غضون ذلك، كان عقلي يدور ألف دورة في الثانية. ماذا أفعل بهذه القنبلة التي فجّرها جون قبل أن يغادر من الباب؟ لجون ابن؟ من مرحلة شبابه؟ هل يعيش حياتين؟ هل تعلم مارغو؟عدت بذاكرتي إلى جلستنا بعد مباراة اللايكرز عندما علّق عليّ وأنا أمسك بيد ابني. استمتعي بالأمر طالما هو موجود.

ما فعله جون -أقلّه المضي والخروج من الغرفة- ليس أمرًا غير شائع. فأحيانًا، لا سيما في جلسات علاج الأزواج، غالبًا ما يغادر المرضى إن شعروا أنّهم محاصرون بفعل مشاعر قويّة. أحيانًا، يتلقّى هذا المريض اتصالًا هاتفيًا من معالجه، لا سيّما إذا كان السبب الذي حمله، أو حملها على الانغلاق على نفسه أو نفسها، يعود لشعور بأنه يساء فهمه، أو فهمها، أو أصيب أو أصيبت في الصميم. لكن في غالب الأحيان، من الأفضل أن نترك المرضى يتعاملون مع مشاعرهم، يحاولون فهمها، قبل أن نعالجها معهم في الجلسة التالية.

رأت مجموعتي الاستشاريّة أنه لو كان جون يشعر بأنّه محشور بفعل الناس من حوله، فقد يزيد اتّصالي الطين بلّة. وافق الجميع. تراجعي: لا تضغطي عليه. انتظري أن يعود.

غير أنه لم يظهر اليوم.

تناولت كيس الطعام في قاعة الانتظار ونظرت إليه أتأكد إن كان كيسنا. في الداخل وجبتان من سلطة الدجاج الصينية ومشروب الصودا الخاص بجون.

هل نسي أن يلغي الطلبيّة، أو يستخدم الطعام ليتواصل معي، ويجعلني أشعر بغيابه؟ أحيانًا لا يأتي الناس، ويقومون بذلك كي يعاقبوا المعالج ويوصلوا له رسالة: لقد أزعجتني. وأحيانًا أخرى، يقومون بالأمر ليتفادوا ليس المعالج وحسب، بل أنفسهم، فيتجنّبوا مواجهة عارهم أو ألمهم، أو الحقيقة التي يعلمون أنّه عليهم الإفصاح بها. فالناس يتواصلون عبر حضورهم – أَوَصَلوا في الوقت المحدّد أو متأخرين، أو ألغوا الموعد قبل ساعة، أو لم يظهروا على الإطلاق.

عدت إلى مكتبي، ووضعت كيس الطعام في البرّاد، وقرّرت أن أستغل هذه الساعة لأراجع ملاحظاتي. عندما وصلت إلى مكتبي، لاحظت ورود بعض الرسائل الصوتيّة.

أولّها كان من جون.

«مرحبًا، هذا أنا». كانت هذه بداية رسالته. «سحقًا، لقد نسيت بالكامل أن ألغي إلى أن رن هاتفي الآن يذكرني بـ، حسنًا، موعدنا. في العادة، تهتم مساعدتي بكل شيء لكن بما أنّني أتولّى موضوع العلاج بنفسي... في كل

الأحوال، لا يسعني أن أقوم بالجلسة اليوم. العمل جنوني ولا أستطيع أن أغادر. آسف على هذا».

فكّرت بداية أن جون يحتاج إلى بعض المسافة وسيعود الأسبوع المقبل. تخيّلته يصارع حتى اللحظة الأخيرة إن كان سيأتي أم لا اليوم، لهذا السبب لم يتّصل مسبقًا – ولهذا السبب وصل الطعام من دونه.

ثم استمعت إلى التسجيل التالي.

«مرحبًا. هذا أنا من جديد. في الواقع، حسنًا، لم أنسَ أن أتّصل بك». وقفة مستقطعة طويلة، من الطول ما جعلني أعتقد بأن جون قد أقفل الخط. كنت على وشك أن أضغط على زر الإلغاء عندما واصل حديثه. «كنت أريد أن أخبرك، حسنًا، لن أواصل العلاج بعد اليوم، ولا تقلقي، ليس لأنّك غبيّة. أدركت أنّني إن لم أستطع النوم، فعليّ أن آخذ منوّمًا. بطبيعة الحال. وهكذا كان، وحلّت المشكلة! الأفضل أن نعيش على المواد الكيماويّة، ها ها! أمّا في ما يتعلق بال، بالأمور الأخرى التي تكلّمنا عنها، تعلمين، كل هذا الضغط الذي أعانيه، أعتقد بأن هذه هي الحياة، وإن كنت أستطيع أن أحصل على قسط وافر من النوم، فلن يزعجني الأمر كثيرًا بعد اليوم. الأغبياء سيبقون أغبياء، ولا دواء لذلك، أليس كذلك؟ وإلّا، يفترض بنا أن نطبّب نصف المدينة هنا!». ضحك على نكتته، الضحكة نفسها التي ضحكها عندما قال إنّني كما لو كنت عشيقته. ضحكته هي ملجأه.

«في كل الأحوال، أعتذر على الإشعار المتأخر. وأعلم أنّه يتعيّن عليّ أن أسدّد ثمن جلسة اليوم. لا تقلقي، أحسن الحساب». ضحك مجدّدًا قبل أن يقفل الخط.

حدّقت في جهاز الهاتف. هل هذا ما في الأمر؟ لا شكرًا ولا وداعًا في النهاية، لن أواصل العلاج... وحسب؟ كنت أتوقّع شيئًا من هذا القبيل بعد الجلسات القليلة الأولى، لكن الآن بعد أن مضى حوالى الستة أشهر، أجدني تفاجأت برحيله المفاجئ. بدا جون، على طريقته الخاصة، يقيم نوعًا من التعلّق بي. أو ربّما أنا من كان يقيم نوعًا من التعلّق به. لقد بدأت أشعر بعاطفة حقيقيّة تجاه جون، وأرى ومضات من الإنسانيّة وراء خارجه البغيض.

فكّرت بجون وبابنه غابي، ولد أو رجل شاب قد يعرف أو لا يعرف والده. تساءلت إن أراد جون أن يتركني أتعايش مع حمل هذا اللغز، كنوع من: اذهبي إلى الجحيم، لأنني لم أساعده على الشعور بحال أفضل سريعًا. خذي هذا يا شرلوك، غبيّة.

أردت أن يعلم جون أنّني موجودة هنا، وأنّه -وأنّني- نستطيع بطريقة أو بأخرى أن نتعامل مع ما يخرجه في العلاج. أردته أن يعلم أنه يستطيع أن يتكلّم بأمان عن غابي هنا، أيًّا كان الوضع أو العلاقة. وفي الوقت نفسه، أردت أن أحترم أين هو الآن.

لم أرد أن أكون المغتصبة.

لكن، من الأفضل أن أقول هذا كلّه وجهًا لوجه. في وثائق الموافقة التي أعطيها للمرضى قبل بدء العلاج، أوصي أن يشاركوا بما لا يقل عن جلستين نهائيتين. وأناقش الأمر مع المرضى الجدد في بداية العلاج حتّى يفهموا أنّهم لو شعروا بالانزعاج خلال العلاج، فلا يتصرّفون بتهوّر كي يحرّروا أنفسهم من المشاعر المزعجة. وحتّى لو شعروا بأنّه من الأفضل لهم أن يتوقّفوا، فأقلّه يكونون قد فكّروا بالموضوع، فيغادرون وهم يشعرون بأنّهم اتخذوا قرارًا حكيمًا مدروسًا.

بينما كنت أراجع بعض الملاحظات عن المرضى، تذكّرت شيئًا قاله جون عندما زلّ لسانه حول غابي. مستوى الأستروجين العالي في المنزل، وبالتالي لا أحد يفهم وجهة نظري... يفُقنني عددًا... الجميع يريد شيئًا مني... لا أحد يفهم أنّني قد أحتاج لشيء أيضًا، كالسلم والهدوء وأن يكون لي كلمة في ما يجري!

الآن بدأت أفهم؛ غابي يقلب معادلة الأستروجين. ربّما جون يعتقد أن غابي يفهمه، أو قد يفهمه إن كان موجودًا في حياته.

وضعت قلمي جانبًا واتّصلت بجون. عندما سمعت صوته في المجيب الآلي، قلت له: « مرحبًا جون. أنا لوري. وصلتني رسالتك، وشكرًا على إبلاغي بالأمر. لقد وضعت طعامنا في البراد، وفكّرت في الأسبوع الماضي عندما قلت إن لا أحد يفهم أنّك قد تحتاج لشيء ما أيضًا. أعتقد بأنك محق وأنت تحتاج لشيء ما، لكنّني لست واثقة من أن أحدًا لا يفهمك. كلّنا يحتاج لشيء ما، غالبًا لكثير من الأشياء. أود لو أستمع إلى ما تحتاجه. ذكرت أنّك تريد السلام

والهدوء، وربّما قد يدور إيجاد السلام والهدوء في رأسك حول غابي، وربّما لا، لكنّنا لسنا مضطرّين للكلام عن غابي إن لم تكن تريد ذلك. أنا هنا إن غيّرت رأيك وقرّرت أن تأتي الأسبوع المقبل لمواصلة حديثنا، حتى لو كان للمرّة الأخيرة. بابي مفتوح لك. إلى اللقاء الآن».

أضفت ملاحظة في ملف جون، ثم أغلقته، لكن قرّرت بينما انحنيت على خزانة الملفات ألّا أنقل ملفّه إلى خانة المرضى المنتهين اليوم. أذكر كم كان يصعب في كلّية الطب علينا نحن الطلاب أن نتقبّل أن أحدهم قد مات وأن ليس بوسعنا ما نفعله، وأن نكون الشخص الذي «سيعلن النبأ». أن نقول في العلن هذه الكلمات المرعبة «ساعة الموت»... نظرت إلى الساعة– 3:17

لنعطه أسبوعًا إضافيًا. لست مستعدة للتخلّي عنه الآن.

(6) التلاعب اللفظي قائم على لفظتي The rapist أي المغتصب، وtherapist أي المعالج.

٣٠

على الساعة

في السنة الأخيرة من دراستي، طُلب منّي أن أخضع للتدريب السريري، الذي يشكّل نسخة مصغّرة عن التدريب اللاحق، الذي يمتد على ثلاثة آلاف ساعة، ويكون إلزاميًّا للحصول على رخصة مزاولة المهنة. كنت في هذه المرحلة، قد أنهيت كافّة المواد الدراسيّة اللازمة، وشاركت في صفوف المحاكاة التمثيليّة وشاهدت ساعات لا تعد ولا تحصى من الأشرطة المصوّرة لمعالجين نفسيّين مشهورين خلال جلساتهم العلاجيّة. كما جلست خلف مرآة أحاديّة الانعكاس وراقبت أكثر أساتذتنا مهارة في جلسات علاج فعليّة.

والآن حان الوقت لأدخل الغرفة وأكون مع مرضاي أنا. وكما غالبيّة المتدرّبين في هذا الحقل، كنت سأقوم بهذه المهمّة تحت إشراف أحدهم في عيادة في البلدة، تمامًا كما يخضع الأطبّاء للتدريب في المستشفيات.

في يومي الأوّل، مباشرة بعد الجلسة التوجيهيّة، أعطتني المشرفة عليّ كدسة من الملفّات التي تتضمن ملاحظات ورسومًا بيانيّة وشرحت أن أعلى هذه الملفات سيكون حالتي الأولى. كانت الملفّات لا تحتوي إلّا على المعلومات الأساسيّة: الاسم، وتاريخ الميلاد، والعنوان، ورقم الهاتف. ستصل المريضة، واسمها ميشال، وتبلغ الثلاثين من عمرها في غضون ساعة وقد وضعت اسم خليلها للاتّصال في حال الطوارئ.

إن كان يبدو من الغريب أن تسمح لي هذه العيادة، أنا الشخص الذي مارس ساعات علاجيّة تساوي الصفر، بمعالجة شخص آخر، فهذا بكل بساطة السبيل الوحيد الذي يؤمّن للمعالجين ساعات تدريبهم، عبر الممارسة. وكلّية الطب تعتمد مبدأ مماثلًا قائمًا على التجربة؛ هناك، يتعلّم الطلّاب الإجراءات بواسطة «شاهد، نفّذ، علّم». بمعنى آخر، تراقب طبيبًا يقوم، على سبيل المثال، بفحص المعدة، فتفحص بدورك المعدة التالية، ثم تعلّم طالبًا آخر كيفيّة فحص المعدة. انتهى! هكذا تصبح مخوّلًا فحص المعدات.

غير أن العلاج النفسي بدا مختلفًا بالنسبة إليّ. فقد وجدت القيام بمهمّة ملموسة تتضمّن خطوات محدّدة، مثل تلمّس المعدة أو إجراء إبرة في الوريد، أقل إثارة للتوتّر من التفكير في كيفيّة تطبيق مختلف النظريّات النفسيّة المجرّدة، التي درستها على مدى السنوات العدّة الماضية، على مئات السيناريوات المحتملة التي قد يطرحها أي من المرضى.

ومع ذلك، بينما كنت أشق طريقي لملاقاة ميشال، لم أكن أشعر ببالغ التوتر. فتلك الجلسة الأولى التي تمتد على خمسين دقيقة ما هي إلا جلسة تقصّي معلومات، أي سأعمل على جمع معلومات حول ماضيها وأؤسس لعلاقة تواصل معها. وكلّ ما عليّ فعله هو الحصول على هذه المعلومات عبر قائمة محدّدة من الأسئلة توجّهني، ثم أنقل هذه النتائج إلى المشرفة عليّ حتى نصوغ معًا خطّة علاجيّة. قضيت سنوات في عملي الصحافي، أطرح أسئلة استنباطيّة وأرسي مستوى من الراحة مع أشخاص لا أعرفهم.

فكم يفترض بذلك أن يكون صعبًا؟

كانت ميشال طويلة نحيلة. ملابسها مجعَّدة، شعرها أشعث، وبشرتها حنطيّة. ما إن جلسنا حتى باشرت بالحديث فسألتها عن السبب الذي يحملها على القدوم إلى هنا. أخبرتني أنّها مؤخرًا، كانت تمضي وقتها بالبكاء.

ثم بدأت بالبكاء، وكأن ما سبق إشارة متّفق عليها. وبالبكاء أعني العويل كما لو كان المرء قد أُخبر لتوّه أن أكثر شخص يحبّه في الكون قد قضى نحبه. ما من مقدّمات، ولا بلل في عينيها يقود إلى قطرات خفيفة قبل أن يتحوّل تدريجيًا سيلًا جارفًا. إنه تسونامي من الدرجة الرابعة. كان جسدها يرتعش بأكمله، والمخاط يسيل من أنفها، وأصوات صفير تصدر من حلقها، وبصراحة، لم أكن أفهم كيف تستطيع أن تتنفّس.

مرّت ثلاثون ثانية. لم تجرِ المحاكاة في الكلّية على هذا النحو.

لن تشعر بمدى غرابة ذاك الشعور وحميميّته، ما لم تجلس وحيدًا في غرفة هادئة مع غريب ينتحب. وما جعل الأمور أكثر صعوبة أنّني لم أكن أملك أي سياق لهذا الانفجار، إذ لم أكن قد وصلت إلى مرحلة الماضي بعد. لا أعلم أي شيء عن هذا الشخص البائس الجالس على بعد خطوات قليلة منّي.

لم أكن واثقة ممّا يفترض بي أن أفعله ولا أين أنظر. لو نظرت إليها مباشرة، فهل ستصبح واعية لذاتها؟ ولو نظرت بعيدًا، فهل ستشعر أنّها مهملة؟ هل أقول شيئًا أبدأ به حديثًا معها أو أنتظر حتى تنتهي من جولة البكاء؟ كنت مربكة إلى حد كنت أخشى انفلات ضحكة عصبيّة مني. حاولت أن أحافظ

على تركيزي، وأفكّر بلائحة أسئلتي، وكنت أعلم أنه يفترض بي أن أسألها كم مضى من الوقت وهي على هذه الحالة («تاريخ الحالة الراهنة»)، وما مدى جدّيتها، وهل وقع طارئ تسبّب بهذا كله («الحدث المسبّب»).

لكنّني لم أوتِ بأيّ مما سبق. تمنّيت لو كانت المشرفة معي في هذه الغرفة الآن. شعرت بأنّني عديمة الفائدة بالكامل.

واصل التسونامي من دون أي إشارة إلى احتمال تراجعه. أخذت أفكّر في احتمال أن أنتظر حتى ينقضي، إذ قد تستنفد كل دموعها قريبًا وتصبح جاهزة للحديث، تمامًا كما يفعل ابني عندما يمر في إحدى نوبات غضبه. لكن الأمر تواصل. وتواصل. أخيرًا، قرّرت أن أقول شيئًا، لكن في اللحظة التي خرجت الكلمات فيها من فمي، بتّ على يقين أنّني تفوّهت بأغبى ما يمكن لمعالج نفسي أن يقوله في تاريخ العلاج.

قلت لها: «حسنًا، يبدو أنّك مكتئبة، لا بأس».

شعرت بالأسى على هذه المرأة لحظة قلت ما قلته، كما لو أنّني كنت أزيد الطين بلّة. فهذه الصبيّة البائسة المكتئبة التي تبلغ الثلاثين من عمرها، تتألّم كثيرًا، ولم تأتِ إلى هنا حتّى تقول لها متدرّبة في أول يوم تدريب لها، الحقيقة التي يدركها الجميع. وبينما كنت أفكّر بوسيلة أصحّح فيها خطأي، تساءلت إن كانت ستطلب معالجًا آخر. كنت متأكّدة من أنّها لن تريد شخصًا مثلي يهتم بها.

لكن عوضًا عن ذلك، توقّفت ميشال عن البكاء. وكما بدأت سريعة، مسحت دموعها بمنديل ثم أخذت نفسًا طويلًا عميقًا. بعد ذلك، افترّ فمها عن شبه ابتسامة.

«صحيح. أنا أعاني تلك الكآبة اللعينة». بدت وكأنّها مصدومة وهي تتفوّه بهذه الكلمات. أخبرتني أنّها المرّة الأولى التي يستخدم فيها أحدهم لفظة مكتئبة ليوصّف حالها.

ثم شرحت لي أنّها مهندسة عرفت بعض النجاح، لكونها تعمل مع فريق صمّم أهم المباني. وأضافت أنّها لطالما كانت حزينة، إنّما لا يسع أحد أن يعرف حجم هذا الحزن لأنّها عادة تكون اجتماعيّة ومنغمسة في حياتها. لكنّها مع ذلك، لاحظت تغييرًا قبل عام من الآن. تراجع مستوى طاقتها، تمامًا كما تراجعت شهيّتها. وقد بدا مجرّد الخروج من السرير كل صباح وكأنه يتطلّب مجهودًا بالغًا. كما لم تعد تنام جيّدًا.

وتراجع شعور الحب الذي تكنّه لخليلها الذي تعيش معه، لكنّها لم تكن متأكّدة ما إذا كان السبب هو إحباطها أم لأنّه ليس الشخص المناسب لها. في الأشهر القليلة الماضية، كانت تبكي سرًّا كل ليلة في الحمّام، بينما ينام خليلها، وهي تحرص على ألّا توقظه. لم يسبق لها أن بكت أمام أحد بالطريقة التي بكت فيها أمامي.

بكت من جديد، وقالت عبر دموعها: « وكأن الأمر نوع من اليوغا العاطفيّة».

كما أسرّت لي أن ما أتى بها إلى هنا هو أن عملها بدأ يتراجع، وقد لاحظ مديرها ذلك. لم تعد تستطيع التركيز لأن السعي لعدم البكاء يستنفد طاقتها كلها. بحثت عن أعراض الاكتئاب فوجدت أنّها تعانيها كلّها. لم يسبق لها أن خضعت للعلاج من قبل، لكنّها تعرف أنّها تحتاج للمساعدة. وقالت، وهي تنظر إليّ مباشرة، إن لا أحد -لا أصدقاءها، ولا خليلها، ولا عائلتها- يعلمون كم هي مكتئبة. لا أحد سواي أنا.

أنا. المتدرّبة التي لم يسبق لها أن عالجت أحدًا من قبل.

(إن كنت تريد دليلًا على أن ما يعرضه الناس عبر شبكات التواصل الاجتماعي هو نسخة ملطّفة عن حياتهم، اعمل معالجًا نفسيًّا، ثم ابحث عبر جوجل عن مرضاك. لاحقًا، عندما بحثت عن ميشال عبر جوجل بداعي الحشريّة - تعلّمت سريعًا ألّا أفعل ذلك مجدّدًا، وأن أترك مرضاي يكونون الحكواتيّين الوحيدين لقصصهم- فتحت أمامي صفحات كثيرة من الإنجازات. رأيت صورًا لها وهي تتلقّى جائزة مرموقة، تبتسم في حفل وهي تقف إلى جانب شاب وسيم، تبدو جميلة واثقة وفي سلام مع العالم في صور منشورة في مجلة. (لم تكن تشبه عبر المواقع الإلكترونيّة هذا الشخص الذي يجلس أمامي في هذه الغرفة).

والآن، ها أنا أتكلّم مع ميشال عن كآبتها، أبحث عمّا إذا كانت تفكّر بالانتحار، أحاول أن أكوّن فكرة عن أدائها الوظيفي، وعن نظام دعمها، وما الذي يمكن أن تفعله كي تتأقلم. لم يغب عن بالي أن عليّ أن أعود بتوثيق

لماضيها إلى المشرفة -فالعيادة بحاجة إليه لحفظه في السجلّات- لكن في كل مرّة كنت أطرح عليها سؤالًا، كانت ميشال تجنح إلى شيء يقودنا إلى الاتجاه المغاير كلّيًا. وكنت أحاول أن أعيد توجيهها برفق، لكن ذلك كان يقودنا إلى مكان آخر، وكنت أعي جيدًا أنّني لا أحرز أي تقدّم على مستوى المعلومات.

فقرّرت أن أستمع إليها لبرهة من الزمن، من غير أن أستطيع السيطرة على حبل أفكاري: هل ينجح المتدرّبون الآخرون في القيام بذلك من المرّة الأولى؟ هل يمكن أن تطرد من هذا المجال في يومك الأول؟ وعندما بدأت ميشال بالبكاء من جديد، هل ثمّة ما يمكنني فعله أو قوله قد يساعدها قليلًا قبل أن تغادر في... لحظة، كم باقٍ من الوقت؟

طرفت بعيني إلى الساعة الموضوعة على الطاولة إلى جانب الكنبة. لم يمرّ إلا دقائق عشر.

فكّرت، كلا، أنا متأكّدة من أنّنا هنا منذ فترة تخطّت العشر دقائق! يبدو الأمر وكأنّه عشرون دقيقة أو ثلاثون أو... لا أملك أدنى فكرة. هل مرّت عشر دقائق ليس إلّا؟ الآن ميشال تستفيض بشرح تفاصيل كل الطرق التي حطّمت بها حياتها. أعدت تركيزي على ما تقوله، ثم نظرت إلى الساعة مجدّدًا: لا تزال الدقائق العشر ثابتة في مكانها. ثم اكتشفت الأمر: عقارب الساعة لا تتحرّك! لا بد من أن البطاريّة فارغة. هاتفي في قاعة أخرى، وبينما من المرجّح أن يكون هاتف ميشال في حقيبتها، لا يسعني أن أسألها كم الساعة في خضم حديثها عن قصّتها.

عظيم.

والآن ماذا؟ هل أرمي عرَضيًّا عبارة «انتهى وقتنا»، وإن كنت لا أدري على الإطلاق إن مرّت دقائق عشرون أو أربعون أو ستّون؟ ماذا لو أنهيت الجلسة قبل أوانها أو بعد انقضاء مدّتها؟ يفترض بي أن أقابل المريض التالي بعد تلك الجلسة. هل يجلس في قاعة الانتظار يتساءل إن كنت قد نسيت موعده؟

أصبت بالذعر ولم أعد قادرة على التركيز على ما تقوله ميشال. ثم سمعت ما يلي:

«هل انتهى الوقت؟ مرّ أسرع ممّا توقّعت».

«ماذا؟»، سألتها. أشارت ميشال إلى شيء وراء رأسي فاستدرت ونظرت. كان ثمّة ساعة على الجدار ورائي حتى يتمكّن المرضى من تتبّع الوقت.

آه. لم يكن لديّ أدنى فكرة، وتمنّيت ألّا تتنبّه إلى أنّني لم أكن أملك أدنى فكرة. كل ما أعرفه هو أن نبضات قلبي بدأت تتسارع الآن، وأنّه على الرغم من أن الجلسة مرّت سريعًا بالنسبة لميشال، إلّا أنّها بدت دهرًا بالنسبة إلي.

لزمني الكثير من الممارسة قبل أن أشعر بإيقاع كل جلسة بشكل غريزي، وأكتشف أن ثمّة قوسًا لكل ساعة، يكون أكثرها حدّة في الثلث الأوسط، وأن المعالج يحتاج لحوالى الثلاث أو الخمس أو العشر دقائق كي يعيد تماسك المريض، بحسب مدى هشاشته، وفحوى الموضوع والسياق. وقد لزمني سنوات كي أتعلّم ما يفترض أو لا يفترض إثارته ومتى وكيف أتعامل مع الوقت المتبقّي كي أحقّق أقصى ما أريده منه.

رافقت ميشال إلى الخارج، وأنا أشعر بالخجل من ارتباكي وتشتّت انتباهي، وعدم تمكّني من جمع معلومات حول ماضيها واضطراري للعودة إلى المشرفة خالية الوفاض بتقرير عديم الفائدة. فخلال مرحلة الدراسة النهائيّة، كنا نحن الطلاب ننتظر ذلك اليوم الموعود عندما نخسر فيه عذريّتنا العلاجيّة، وها أنا أعتقد بأن يومي تحوّل إلى خزي أكثر منه مدعاة للفخر.

تلا ذلك، ارتياح: لدى مناقشة الجلسة مع المشرفة عليّ بعد ظهر ذلك اليوم، قالت إنّه على الرغم من حماقتي، إلا أنّني أبليت حسنًا. فقد واكبتُ ميشال في معاناتها، الأمر الذي يشكّل لكثيرين من الناس تجربة غير اعتياديّة وقويّة. في المرّة المقبلة، لن أشغل بالي كثيرًا في كيفية إيقافها. فقد كنت موجودة عندما احتاجت لتفريغ سر كآبتها الذي يقضّ مضجعها. في لغة النظريّة العلاجيّة، لقد «قابلت المريضة حيث هي» – اللعنة على استقصاء المعلومات التاريخيّة.

بعد انقضاء سنوات، وبعد قيامي بآلاف الجلسات الأولى، وقد أصبح جمع المعلومات طبيعتي الثانية، بتّ أستخدم مقياسًا مختلفًا للحكم على مسار الأمور: هل شعر المريض أنّني أفهمه؟ لطالما أذهلني كيف أن أحدهم يدخل الغرفة للمرّة الأولى غريبًا، ثم يغادرها، بعد خمسين دقيقة، وهو يشعر بأن ثمّة من يفهمه، وهذا ما يحصل في كل مرّة تقريبًا. وعندما لا يحصل الأمر، لا يعود المريض. ولأن ميشال عادت، فشيء ما جرى كما يجب.

أما بالنسبة لإشكاليّة الساعة، فلا تفرط مشرفتي في الكلام:

« لا تخدعي مرضاك».

أعطتني المجال كي أستوعب ما قالته، قبل أن تشرح أنّني إن لم أكن أعلم شيئًا، فعليّ بكل بساطة أن أقول: «لا أعلم». وإن أربكني الوقت، عليّ أن أقول لميشال إنّني بحاجة للخروج من الغرفة لثانية واحدة كي أحضر ساعة تعمل حتى لا يتشتّت انتباهي. وشدّدت المشرفة على إن كان ثمّة ما يفترض بي أن أتعلّمه من هذا التدريب، فهو أنّني لن أستطيع أن أساعد أيًّا كان إن لم أكن حقيقيّة في هذه الغرفة. لقد اهتممت بحال ميشال، وأردت المساعدة، وبذلت قصارى جهدي لأستمع إليها - وكلّها مكوّنات أساسيّة لبدء العلاقة بيننا-.

شكرتها وتوجّهت نحو الباب.

أضافت مشرفتي: «لكن تأكّدي من الحصول على تلك المعلومات التاريخيّة في الأسابيع القليلة التالية».

خلال الجلسات القليلة التالية، أخذت ما أحتاجه لاستمارة العيادة، لكن بدا واضحًا بالنسبة إلي، أنّها لا تتعدّى كونها استمارة. فلا بد من بعض الوقت كي تستمع لقصّة الشخص وكي يشرع ذاك الشخص بالبوح بقصّته. وكما في سائر القصص -بما فيها قصّتي- تجدها ترتد في أرجاء المكان قبل أن تدرك حقًّا ما الحبكة الأساسيّة فيها.

القسم الثالث

والليل داخلنا قد يتلألأ نجومًا.

فيكتور هوغو

٣١

رحمي المتجوّل

لديّ سر.

شيء ما ليس على ما يرام في جسدي. ربما أنا أحتضر، أو ربّما هو لا شيء على الإطلاق. في كل الأحوال، ليس ثمّة ما يحملني على الكشف عن سرّي.

بدأت مسألة مرَضي هذه قبل سنوات، قبل أسابيع قليلة من لقائي الخليل. أو بالأحرى هكذا يتراءى لي. كنّا أنا وابني في عطلة صيفيّة، نقضي أسبوع استجمام في هاواي مع أهلي. في الليلة التي سبقت عودتنا إلى المنزل، بدأ طفح جلدي مؤلم ومحموم يجتاح جسدي من حيث لا أدري. قضيت رحلة العودة بالطائرة وأنا أبتلع مضادات الهيستامين وأدهن نفسي بمساحيق الكورتيزون التي اشتريتها من الصيدلية، بينما أخدش نفسي بشدة حتى بدت أظافري مخضّبة بالدماء لحظة هبطنا. هدأ الطفح الجلدي بعد أيّام، وأجرى طبيبي بعض الفحوص المخبريّة ليخلص إلى رد فعل حساسيّة عرَضية. لكن الطفح ظهر وكأنّه نذير شؤم غريب، تنبّؤ بما أنا مقدمة عليه.

بدا لي وكأن شيئًا في داخلي يتربّص بي، يهاجم جسدي خلال الأشهر القليلة التي تلت بينما كنت أنظر في الاتجاه الآخر (وكان الاتجاه الآخر في تلك الفترة مباشرة في عينَيّ الخليل). نعم، لقد شعرت بالتعب والوهن وكنت أعاني مجموعة متنوّعة من الأعراض المزعجة، لكن مع تفاقم حالتي، كنت أقنع نفسي أنه لا

شك في أن الأمر يعود إلى تغيير في القدرة على الاحتمال بفعل بلوغي الأربعين. أجرى لي طبيبي المزيد من الفحوص المخبريّة، فوجد بعض الدلائل على علّة في المناعة من غير أن يتمكّن من ربطها بأي مرض معيّن مثل الذئبة. أرسلني إلى طبيب أمراض الروماتيزم الذي اشتبه في أنّني مصابة بالفيبروميالجيا، وهي حال لا يمكن تشخيصها بفعل فحوصات محدّدة. لذلك كانت الفكرة أن تتم معالجة الأعراض ونراقب احتمال تحسّنها، وهكذا برزت الأدوية المضادة للاكتئاب في سجلّي في الصيدليّة المقابلة لمكتبي. وسرعان ما تكثّفت زياراتي للصيدليّة، أختار منها مساحيق الكورتيزون للطفح الجلدي الغريب، والمضادات الحيويّة للالتهابات غير المفهومة، وأدوية انتظام ضربات القلب، لمعالجة ضربات القلب الغريبة العجيبة. ومع ذلك، لم يستطع أطبّائي تحديد مكامن الخلل، فاستنتجت من ذلك دليلًا حسنًا؛ لو كنت أعاني مرضًا خطيرًا، لكان اكتشفه أطبائي. ومنّيت النفس قائلة إن عدم وجود أخبار هو بحد ذاته خبر جيّد.

تمامًا كما كانت الحال مع كتاب السعادة الجالب للتعاسة، غرقت في ذاتي، محتفظة بمخاوفي الصحّية كما بقلقي حيال الكتابة لي وحدي. وسرعان ما أخفيت حالتي الصحّية عن أصدقائي المقرّبين وأفراد عائلتي. لكنّني أعتقد أنّني اخترت أن أخفيها عن نفسي. فكما الطبيب الذي اشتبه في احتمال أن يكون مصابًا بداء السرطان وواصل تأجيل خضوعه للأشعّة، وجدت الأمر أكثر عمليًّا ألّا أتعامل معه على الإطلاق. وحتّى عندما افتقدت الطاقة لممارسة التمارين الرياضية وخسرت الكثير من وزني بلا أي مبرّر – شعرت بالتباطؤ وحتى بالثقل

في الوقت الذي كان وزني يتناقص- كنت أطمئن نفسي أنّه ولا بد أمر حميد، ربّما لا أدري، هو انقطاع الطمث. (ناهيك عن أنّني لم أكن قد دخلت بعد سن اليأس).

وعندما كنت أسمح لنفسي بالتفكير بالأمر، كنت أتوجّه إلى المواقع الإلكترونيّة فأكتشف أنّني أحتضر بنتيجة كل العلل تقريبًا، قبل أن أتذكّر أنّني عندما كنت في كلّية الطب، كنّا نعاني، نحن الطلّاب، من «متلازمة طالب الطب». وهي ظاهرة فعليّة، موثّقة في الكتب، يصدّق فيها طلّاب الطب أنّهم يعانون أي داء يصدف أنّهم يدرسونه. يوم درسنا النظام اللمفاوي، أخذت مجموعة منّا تفحص العقد اللمفاوية لبعضنا البعض إلى مائدة العشاء. وضعت إحدى الطالبات يديها على عنقي وصرخت: «واو!».

فسألتها، «واو ماذا؟».

لوت على نحو غريب بوجهها. «تبدو وكأنّها ليمفوما». رفعت ذراعيّ أتحسّس عنقي. كانت محقّة؛ كنت أعاني سرطان الغدد اللمفاويّة! فحص عدد من زملائي عنقي ووافقوها الرأي – انتهى أمري. يفضّل أن أفحص الخلايا البيض، بحسب ما قالوا. فلنأخذ خزعة من هذه العقد!

في الصف في اليوم التالي، تحقّق أستاذي من عنقي. كانت عقدي اللمفاوية كبيرة، لكن ضمن المعقول. لم أكن أعاني سرطان الغدد اللمفاويّة؛ كنت أعاني متلازمة طالب الطب.

على الأرجح لست أعاني أي مرض الآن أيضًا، بحسب ما أعتقد. إلّا أنّني في قرارة نفسي، كنت أعلم أنّه ليس من الطبيعي لامرأة في الأربعينات من عمرها اعتادت على الركض ألّا تتمكن من الركض بعد اليوم وتشعر بالمرض كل يوم. فكنت أستيقظ على شعور بالتنميل، وأصابعي حمر سميكة كما النقانق، وشفتاي متورّمتان كما لو أن نحلًا قد لسعها. أجرى طبيبي المزيد من الفحوص المخبريّة، بعضها جاءت نتيجته غير طبيعيّة، أو كما سمّاها: «غريبة». فأرسلني لأجري صور الرنين المغناطيسي والأشعة والخزعات، وقد جاءت نتيجة بعضها «غريبة» أيضًا. فحوّلني على أخصائيّين لتفسير تلك النتائج الغريبة والإشارات والأعراض، وقابلت عددًا من الأخصائيّين حتى لبدأت أطلق على رحلتي رحلة الغموض الطبي. وكانت فعلًا رحلة غموض. فقد ارتأى أحد الأطباء أنّني أعاني شكلًا نادرًا من أشكال السرطان (استنادًا إلى الفحوص المخبريّة، لكن صورة الأشعة استبعدت هذا)؛ بينما اعتقد آخر أنه نوع من الفيروس (يبدأ بالطفح الجلدي)؛ ورأى آخر أنّها حالة تصيب الأيض (كانت عيناي عبارة عن طبقات من الترسّبات لم يتمكّن أحد من تشخيصها)؛ ومع ذلك، اعتقد أخصّائي آخر أنّني أعاني التصلّب المتعدّد (لكن صورة الأشعّة لدماغي أظهرت بقعة لم تكن دليلًا على التصلّب المتعدّد، إنما يمكن أن تكون أعراضًا غير عاديّة). وفي أوقات مختلفة، قيل إنّني قد أعاني مرضًا في الغدّة الدرقية، أو تصلّب الجلد، أو نعم، سرطان الغدد اللمفاويّة (مرّة أخرى، تلك الغدد المتضخّمة؛ هل بدأ الأمر بالفعل في ذلك الوقت، في كليّة الطب، لكنّه بقي راقدًا ساكنًا حتّى الآن؟).

لكن نتائج هذه الاختبارات كلّها جاءت سلبيّة.

بعد مرور حوالى السنة -بدأت فيها أظهر أعراض رجفان طفيف في الفك واليدين- اعتقد طبيب، هو أخصائي أعصاب كان ينتعل حذاء راعي بقر أخضر ويتكلّم بلهجة إيطاليّة، بأنّه تمكّن من فهم حالتي. في المرّة الأولى التي قابلته فيها، تقدّم في الغرفة، ثم دخل إلى شبكة المستشفى عبر الحاسوب، ولاحظ اللائحة الطويلة للأخصائيّين الذي زرتهم («حسنًا، يبدو أنك رأيت كل من في المدينة، أليس كذلك؟»، قال بتهكّم، كما لو أنّني ضاجعت جميع الرجال)، - ومن دون أن يقوم بأي فحص- انتقل إلى مرحلة التشخيص مباشرة. رأى أنّني النسخة العصريّة من أنثى فرويد الهستيريّة، أعاني ما يعرف باسم اضطراب التحويل.

واضطراب التحويل عبارة عن حالة «يتحوّل» فيها قلق الشخص إلى حالات عصبيّة مثل الشلل، أو مشكلات في التوازن، أو السلس، أو العمى، أو الصمم، أو الرعاش، أو النوبات. غالبًا ما تكون الأعراض مؤقّتة وتميل إلى أن تكون مرتبطة (أحيانًا بشكل رمزي) بالعامل الضاغط النفسي من جذوره. على سبيل المثال، بعد رؤية حدَث صادم (مثل اكتشاف الزوج في السرير مع شخص آخر، أو حضور جريمة قتل مروّعة)، قد يصاب المريض بالعمى. وبعد سقطة مريعة، قد يعاني المريض شللًا في الرجل على الرغم من غياب أي دليل حسّي على وقوع تلف في الأعصاب. أو قد يعاني رجل يشعر أن غضبه تجاه زوجته غير مقبول بالخدر في الذراع التي يحلم برفعها لضربها بها.

والأشخاص الذين يعانون اضطراب التحويل لا يدّعون الأمر –فهذا يسمّى اضطرابًا مصطنعًا–. والأشخاص الذين يعانون الاضطراب المصطنع يحتاجون لإقناع الآخرين أنّهم مرضى ويقطعون أشواطًا طويلة لتبدو عليهم أعراض المرض. لكن في اضطراب التحويل، يعاني المريض فعليًا الأعراض؛ وكل ما في الأمر أن لا تفسير طبيًّا محدّدًا لحالتهم. إذ يبدو أن هذه الاضطرابات ناجمة عن توتّر عاطفي لا يكون المريض مدركًا وجوده على الإطلاق.

لم أكن أعتقد بأنّني أعاني اضطراب التحويل. لكن مجدّدًا، إن كان اضطراب التحويل ناجمًا عن مسارٍ لا واعٍ، كيف يمكنني أن أعرف هذا؟

ولاضطرابات التحويل تاريخ طويل وقد تم توثيقها قبل أربعة آلاف سنة، في مصر القديمة. وكما غالبيّة الحالات العاطفيّة، تم تشخيصها بشكل كبير لدى النساء. في الواقع، قيل إن الأعراض تعود لتحرّك رحم امرأة صعودًا أو نزولًا، وهي متلازمة باتت تعرف باسم «الرحم المتجوّل».

والعلاج؟ كان يفترض بالمرأة أن تضع عطورًا أو بهارات بالقرب من جسدها في الاتّجاه المعاكس لحيث يفترض أن رحمها يجول. وقد قيل إن هذا «العلاج» يخدع الرحم ويقوده إلى موقعه الأساسي.

غير أن أبقراط أشار في القرن الخامس قبل الميلاد، إلى أن العطور لا يبدو أنّها تفيد في علاج هذا المرض الذي اعتبره هستيريا، من اللفظة اليونانية لـ«رحم». وتاليًا، انتقل علاج النساء الهستيريّات من العطور والبهارات إلى التمارين

والتدليك والحمّامات الساخنة. وقد استمر الأمر على هذا المنوال حتى بداية القرن الثالث عشر، عندما اكتُشف رابطٌ بين المرأة والشيطان.

العلاج الجديد؟ طرد الأرواح الشرّيرة.

أخيرًا، أواخر القرن السابع عشر، تم تشخيص الهستيريا بكونها على علاقة بالدماغ أكثر منها بالشيطان وبالرحم. واليوم، لا يزال الجدال قائمًا حول كيفيّة التفكير بالأعراض التي لا يمكن إيجاد شرح وظيفي لها. فقائمة الاضطرابات العشرة الحالية تشير إلى « اضطراب التحويل المترافق مع أعراض أو نقص حركي»، على أنه اضطراب تفارقي (يتضمّن لفظة الهستيري في أنواعه الفرعية)، بينما يصنّف الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسيّة اضطراب التحويل على أنه «اضطراب العرض الجسدي».

والمثير للاهتمام أن اضطرابات التحويل تميل لأن تكون أكثر انتشارًا في الثقافات التي تتميّز بقواعد صارمة ومساحة ضيّقة للتعبير العاطفي. لكن بشكل عام، تراجع تشخيصها في السنوات الخمسين الماضية، لسببين محتملين.

الأول أن الأطبّاء ما عادوا يسيئون تشخيص أعراض المرض الزهري على أنه اضطراب التحويل؛ والثاني، أن النساء « الهستيريّات» اللواتي استسلمن لاضطراب التحويل في الماضي كن يملن إلى إظهار رد فعل على الأدوار الجندريّة المقيّدة التي تختلف الاختلاف كلّه عن الحرّيات التي تعيشها نساء اليوم.

ومع ذلك، فقد قام أخصّائي الأعصاب بحذاء راعي البقر بمسح لائحة الأخصائيّين الذين زرتهم، ثم نظر إليّ وابتسم كما يبتسم الناس للأطفال الساذجين أو الراشدين الوهاميّين.

وقال بلكنته الإيطالية: «أنت تقلقين أكثر من اللازم». ثم أكّد لي أنّني لا شك أعاني التوتر – بما أنّني أم عاملة تعيش بمفردها وكل هذا– وأن كل ما أحتاجه هو جلسة تدليك ونوم هانئ. وبعد تشخيصي باضطراب التحويل (كلمته كانت القلق)، وصف لي الميلاتونين وطلب مني أن أحجز موعدًا أسبوعيًّا في المنتجع الصحي. وأضاف أنّه مع أنّني أبدو «مريضة باركينسون» بسبب الجيوب الضخمة تحت عينيّ والرعشة، إلا أنّني لا أعاني الباركينسون. بل أعاني حرمانًا من النوم، الأمر الذي قد يتسبّب بالأعراض نفسها. وعندما شرحت له أن التعب يجعلني أنام كثيرًا، وليس قليلًا (فأترك الخليل يستيقظ مع ابني وينظر إلى قطع الليغو)، تململ الدكتور راعي البقر وقال: «حسنًا أنت لا تنامين النوم الكافي الجيّد بالنسبة إليك».

أمّا طبيب الأمراض الداخليّة الذي رآني، فكان واثقًا من أنّني لا أعاني اضطراب التحويل، ليس لأن أعراضي باتت مزمنة تزداد سوءًا بشكل تدريجي وحسب، بل لأن كل أخصّائي زرته اكتشف خطبًا ما (رئة متضخّمة، أو مستوًى مرتفعٌ بشكل كبير من شيء ما في دمي، أو لوزة متورّمة، وتلك الترسّبات المنتشرة في عينيّ، و«المساحة الإضافيّة» في صورة الدماغ، ومن جديد ذلك الطفح الجلدي الرهيب). لم يكن بإمكانهم جمع كل هذه المعلومات معًا.

وأضاف بعض الأخصّائيين الآخرين، أنّه قد يكون من الممكن أن أعراضي مرتبطة بالحمض النووي الخاصّ بي، أو بمعنى آخر بخلل في إحدى الجينات. لذلك، أرادوا أن يجروا تسلسلًا لجيناتي كي يحاولوا أن يصلوا إلى شيء ما، لكن شركة التأمين رفضت تغطية تسلسل الجينات - حتى بعد أن طالب الأطبّاء بالأمر مرّات عدة- لأن بحسب رأي شركة التأمين، إن كان ثمّة اضطراب جيني قد يتم اكتشافه، يبقى العلاج غير معروف.

وهكذا ما زلت عليلة.

إن كان يبدو غريبًا بعض الشيء أن أقدّم نفسي للعالم الخارجي على أنّني بحال جيّدة نسبيًا -قلّما تشاركت رحلة غموضي الطبّية مع أحد، ولا حتّى مع الخليل- فلديّ أسبابي لذلك. أولًا، لو كنت لأخبر الناس بما يجري، فما كنت لأعلم كيف أشرح الأمر. فلا أستطيعنّ القول: «لدي المرض الفلاني». حتّى إن الناس الذين يعانون الاكتئاب، وهي علّة تحمل اسمًا واضحًا، يجدون صعوبة في شرحها للآخرين لأن الأعراض تبدو واهية وغير ملموسة لمن لم يختبرها. تشعرين بالحزن؟ عليكِ بالفرح إذًا!

كانت أعراضي غامضة بقدر ما تبدو المعاناة العاطفية غامضة للغرباء. تخيّلت الناس يستمعون إليّ ويتساءلون كيف لي أن أسقط صريعة هذا المرض ولا أجد أي داء له. كيف يمكن لهذا الكم الهائل من الأطبّاء أن يخفقوا؟

بمعنى آخر، كنت أدرك جيّدًا أنّني قد ألقى جوابًا على غرار هذا كلّه يدور في رأسك، حتى قبل أن يقوم أخصّائي الأعصاب الذي ينتعل حذاء رعاة البقر

بتقديم ذلك التشخيص. في الواقع، بعد زيارتي له، أضيف القلق إلى لائحتي الطبّية الإلكترونيّة، وهو مصطلح سيقفز في وجه كل طبيب تالٍ عندما يفتح ملفّي على حاسوبه. وبينما كان هذا صحيحًا في الواقع - فقد كنت بالطبع قلقة بشأن كتاب السعادة التعيس وبنتيجة صحّتي الواهنة (لم يساورني القلق حيال انفصالي إلا لاحقًا)- إلّا أنّني شعرت وكأن لا مهرب من هذا التصنيف كسبب للأعراض، ولا سبيل لتصديق ما أقول.

احتفظت بالأمر لنفسي لأنّني أردت أن أتفادى أن أكون امرأة تحوم حولها شكوك بمعاناتها رحمًا متجوّلًا.

ثم حدث ما يلي: في أحد أوّل لقاءاتنا، عندما كنّا أنا والخليل وسط حال من الانبهار واحدنا بالآخر نقضي ساعات نتسامر حول لا شيء وكل شيء، ذكر أنّه قبل التعرّف عليّ، واعد امرأة أعجبته كثيرًا قبل أن يكتشف أنّها تعاني بعض المشكلات في المفاصل تجعل من الصعوبة لها المشي لمسافات طويلة في الطبيعة، فأتوقف عن لقائها. سألته عن السبب. في النهاية، لم تكن تعاني مرضًا حادًّا؛ بدا لي أكثر كأنّه حالة شائعة من حالات التهاب المفاصل، وكنّا قد أصبحنا في النهاية في منتصف العمر. فضلًا عن ذلك، لم يكن الخليل حتّى من هواة المشي لمسافات طويلة في الطبيعة.

فأجابني بينما كنا نتشارك طبق الحلوى: «لا أريد أن يفرض عليّ أن أعتني بها إذا ازداد مرضها يومًا ما. لو مضى على زواجنا عشرون عامًا ثم مرضت، فالأمر مختلف. لكن لماذا الانغماس في الموضوع إن كانت مريضة منذ البداية؟».

فأجبته: «لكنْ، أيٌّ منّا قد يمرض». في ذلك الوقت، لم أعتقد بأنّني أقع في هذه الخانة. فكّرت في أن أيًّا كانت حالتي فهي آنية (مشكلة من نوع ما) أو قابلة للعلاج (انعدام توازن في الغدّة الدرقية). لاحقًا، عندما انطلقت رحلة غموضي الطبّي، تحوّل إنكاري إلى تفكير سحري: طالما لا أملك أي تشخيص، فأستطيع أن أؤجّل عمليّة إخبار الخليل عن حجم الحالة -إلى ما لا نهاية، أو بالأحرى إلى الأبد- فربّما ليس ثمّة ما ليس على ما يرام. كان يعلم (أحيانًا) أنّني أخضع لفحوص وأنّني لا أشعر «أنّني نفسي»، لكنّني شرحت القسم الأكبر من تعبي كما شرحه لي طبيب حذاء رعاة البقر: كنت أمًّا عاملة تجهد كثيرًا. وفي أحيان أخرى، كنت ألقي بالنكات حول التقدّم في السن. لم أكن مستعدّة لاختبار مدى حبّه لي بجعله يعتقد أنّني إمّا أعاني مرضًا جسديًّا أو كنت مصابة بنوع من الجنون لاعتقادي بأنّني أعاني مرضًا.

في تلك الفترة، كنت في حال من الرعب ممّا أحس به، فواصلت التمنّي أن تختفي الأعراض بكل بساطة. فكنت أفكر بأنّني سأعيش المستقبل مع الخليل، وما عليّ سوى التركيز على ذلك. لهذا السبب، كنت أتجاهل أي إشارة إلى أنّنا قد لا نكون مناسبَيْن لبعضنا البعض. فلو اختفى هذا المستقبل، سأجدني مضطرّة للاكتفاء بكتاب غير مكتوب وبجسد واهن.

لكن الآن، هذا المستقبل قد ولّى فعلًا.

لذا أجد نفسي أتساءل: هل تركني الخليل لأنّني كنت عليلة، أو ظنني مصابة بالاضراب الزوراني لاعتقادي بأنّني عليلة؟ أو تركني لأنّني لم أكن صريحة معه،

تمامًا كما لم يكن هو صريحًا معي حول من أكون وما أريده في الشريك؟ يبدو أنّنا لم نكن مختلفَين كثيرًا. فعلى أمل أن ينجح الأمر مع شخص كان يستمتع حقًّا معه، حاول أن يؤجّل اعترافه، للسبب نفسه الذي حملني على التكتّم على حالي: حتى نستطيع أن نكون معًا مع أنّنا نعلم أن ليس بوسعنا ذلك. فلو لم يرد الخليل أن يعيش مع طفل تحت سقف واحد للسنوات العشر القادمة، ولو كان ما أراده هو الحرّية، فهو بالطبع لن يريد أن يعتني بي لو احتجته يومًا ما. وكنت أعلم هذا الجانب منه منذ البدايات، منذ ذلك الحديث على العشاء – تمامًا كما كان يعلم أنّني أعيش مع ولدي الصغير.

وها أنا الآن أقوم بالأمر نفسه – التأجيل – مع ويندل، لأن كلفة الحقيقة عالية: الحاجة لمواجهة الحقيقة. قالت لي مريضتي جولي يومًا إنّها لطالما تمنّت لو تستطيع أن تجمّد الوقت في الأيام القليلة التي تفصل بين خضوعها لصورة أشعّة وصدور النتيجة. وشرحت قائلة إنها قبل أن تتلقّى الاتّصال، كان بإمكانها أن تقنع نفسها أن الأمور على ما يرام، لكن معرفة الحقيقة قد تغيّر المعادلة كاملة.

ليست كلفة قول الحقيقة أن يتركني ويندل، كما فعل الخليل. الكلفة هي أنّه سيجعلني أواجه ذلك المرض الغامض، بدل أن أدّعي أنه ليس موجودًا.

٣٢

جلسة طارئة

قالت لي ريتا بعد مضي شهر على تهديدها بالإقدام على الانتحار: «تبدين مثل فتاة الضفائر الذهبية». على الرغم من ماضيها المتخبّط، كنت أركّز على حاضرها. فمن المهم أن تضع حدًّا لحال الاكتئاب بالأفعال، كأن تخلق روابط اجتماعيّة وتجد هدفًا يوميًا، أو سببًا ملزمًا يدفعك إلى النهوض من سريرك كل صباح. وهكذا، حاولت أن أساعدها على إيجاد وسائل كي تعيش حياتها الآن على نحو أفضل، من غير أن يغيب عن بالي أيٌّ من أهدافها، لكن كان كل اقتراح أقدّمه لها بمثابة إخفاق آخر.

أول ما فعلَته ريتا كان رفض الطبيب النفسي الرائع الذي اقترحتُ أن تستشيره لدواءٍ طبّية. بحثَت عنه، فاكتشفَت أنه في السبعينات من عمره، فصنّفته طاعنًا في السن: «لا يصلح للإلمام بآخر الاكتشافات في عالم الأدوية» (لا يهم إن كان يدرّس علم النفس الدوائي لطلّاب كلّية الطب). فأحلتها إلى طبيب نفسيّ شاب، لكن ريتا شعرت بأنّه «يافع لا يسعه أن يفهم». ثم أحلتها إلى طبيب نفسي في منتصف العمر، وعلى الرغم من أنها لم تجد أي اعتراضات عليه (لا بل لاحظت ريتا أنّه «رجل جذّاب فعلًا»، إلا أنّها ما إن بدأت بتناول الدواء، حتى شعرت بالنعاس المتواصل. فغيّر الطبيب الدواء، لكن الدواء الجديد

أصابها بالتوتّر وجعل أرقها أكثر سوءًا. فقرّرت أنّها نالت قسطها الوافر من العلاج بالأدوية.

في الوقت نفسه، أخبرتني ريتا عن شغور موقع في مجلس المبنى الذي تقطن فيه، فشجّعتها على الالتحاق بهم حتى تتعرّف عن كثب على جيرانها. (كان جوابها، «لا شكرًا، السكان المثيرون للاهتمام لا يجدون الوقت للاشتراك في هذه المجالس»).

فأخذت أتناقش معها في احتمال أن تشارك في بعض الأعمال التطوّعية، كأن تبحث في عالم الفنون أو في أي من المتاحف، بما أنّها تعشق الرسم وتاريخ الفن، لكنّها وجدت حججًا واهية لرفض تلك الاقتراحات أيضًا. اقترحت عليها أن تحاول الاتّصال بأولادها البالغين، الذين نبذوها حتّى هذه اللحظة من حياتهم، لكنّها شعرت وكأنّها لا تقوى على تحمّل فشل آخر. (أعاني ما يكفيني من الاكتئاب). فأتيت على ذكر تطبيقات المواعدة، تلك التي نتج منها ما سمّته «الجيوش الثمانينيّة».

طوال تلك الفترة، ما وجدته أكثر إلحاحًا من رغبتها في الانتحار يوم عيد ميلادها، هو هذا الألم الحاد الذي تعيشه وتعانيه منذ زمن طويل. كان جزء منه بسبب الظروف. فقد عاشت طفولة وحيدة، وعانت بسبب زوج عنيف، واختبرت أزمة منتصف عمر صعبة، ولا شك في أنّها خاضت علاقات لم تكن سلسة على الإطلاق. لكنّني بدأت أشعر، بينما كنت أتعرّف على ريتا عن كثب، أن جزءًا من ذلك قد يكون أمرًا آخر، وأردت أن أواجهها به. لقد

خلصت إلى أنّه حتى لو استطاعت ريتا التخفيف من بعض ألمها، إلّا أنّها لن تسمح لنفسها أن تكون سعيدة. شيء ما يثنيها عن ذلك.

ثم اتّصلت بي تطلب جلسة طارئة.

تبيّن أن ريتا تكتم سرًّا. في الآونة الأخيرة، ظهر رجل في حياتها – وها هي الآن تعاني أزمة.

أخبرتني ريتا لحظة وصلت لجلستها الطارئة، وهي مضطربة ومشوّشة على نحو غير معهود، أن «ميرون هو صديق قديم». وشرحت أن خلال صداقتهما التي انتهت قبل ستة أشهر، كان صديقها الوحيد. نعم، ثمّة نساء تلقي عليهن بالتحيّة لدى مرورها في النادي لكنّهن كن أصغر سنًّا، ولسن بطبيعة الحال مهتمّات لمصادقة «عجوز مسنّة». كانت تشعر بأنّها معزولة، كما شعرت لمعظم حياتها. لا مرئية.

ومع ذلك، فقد لاحظ ميرون ريتا. في بداية العام الفائت، عندما كان يبلغ الخامسة والستين من عمره، انتقل من الساحل الشرقي ليقطن في المبنى الذي تسكن فيه ريتا. قبل ثلاث سنوات، توفّيت زوجته الأربعينيّة، وقد شجّعه أولاده البالغون الذين يعيشون في لوس أنجلوس على الانتقال غربًا.

التقيا عند علب صندوق البريد في المساحة المشتركة في المبنى. كان يقلّب النشرات الإعلانية التي تسوّق لحوادث محلّية -القصاصات التي كانت ريتا تعمد إلى رميها مباشرة في سلّة المهملات- عندما أخبر ريتا أنّه جديد في البلد

وتساءل إن كان أيٌّ من الإعلانات خاصًّا بموقع قريب. فنظرت إلى النشرة. كان سوق الفلّاحين قريبًا، بحسب ما قالت له، على بعد خطوات قليلة.

ممتاز، أجابها ميرون. هل ترافقينني كي لا أتوه؟

فأجابت ريتا، أنا لا أواعد.

رد قائلًا: لست أسألك المواعدة.

كادت ريتا تموت خجلًا. وفكّرت بينها وبين نفسها، هذا طبيعي. لا يمكن لميرون أن ينجذب إليها، وهي تقف بسروالها الفضفاض وقميصها المثقوب. كان شعرها مزيتًا، كما يكون الشعر المتّسخ لشخص مكتئب، ووجهها يقطر حزنًا. لو كان ثمّة ما جذبه، فلا شك بحسب ما افترضت أنه بريدها: كتيّب من متحف فنون معاصرة، ونسخة من مجلة النيويوركر، ومجلّة عن لعبة البريدج. يبدو أن اهتماماتهما متشابهة. كان ميرون يعاني ليتأقلم مع المدينة، وقد بدت ريتا في سنّه تقريبًا. فكّر أن ريتا ربما تستطيع أن تعرّفه على أشخاص، كي ينخرط معهم في حياته الاجتماعية.

(لم يكن على دراية أن ريتا ناسكة وحيدة لا أصدقاء لها).

في سوق الفلّاحين، تكلّما عن الأفلام القديمة، ورسومات ريتا، وعائلة ميرون والبريدج. وفي الأشهر التالية، قام ميرون وريتا ببعض الأمور معًا، كأن سارا معًا، وزارا المتاحف، وحضرا عددًا من المحاضرات، وجرّبا بعض المطاعم الجديدة. لكن أكثر ما فعلاه، هو أنهّما أعدّا طعام العشاء معًا وشاهدا الأفلام على أريكة ميرون، وهما يثرثران من وقت لآخر. وعندما احتاج ميرون لبدلة جديدة ليحضر

حفل تسمية حفيده، ذهبا معًا إلى المتجر، واختارت ريتا، بعينها الفنّية الثاقبة البدلة المثاليّة له. أحيانًا عندما كانت تكون في المتجر، كانت تختار قميصًا لميرون لمجرّد أنها تدرك أنه سيناسبه. كما ساعدته على تأثيث شقّته. وعلّق ميرون لوحات ريتا على جدرانها فجعلها مقاوِمة للزلازل، بينما عمل لديها كمساعد تقني كلّما توقّف حاسوبها عن العمل، أو فشلت في وصله بالشبكة الإلكترونيّة.

لم يكونا يتواعدان، لكنّهما كانا يقضيان الكثير من وقتهما معًا. وبينما وجدت ريتا ميرون بادئ ذي بدء بالكاد «حسن المظهر» (كانت تعاني صعوبة في إيجاد الرجال فوق الخمسين من عمرهم على درجة من الجاذبيّة)، إلّا أنّه، في أحد الأيّام، وبينما كان يريها صور أحفاده، شيء ما تحرّك في أحشائها. في البداية، خالت الأمر مجرّد حسد من علاقته الوثيقة بعائلته، لكن لم يسعها أن تنكر أنها كانت تشعر شعورًا آخر. وأخذ هذا الشعور يتظهّر أكثر فأكثر على الرغم من سعيها لعدم التفكير به. في النهاية، كانت تعلم منذ لحظة لقائهما المذلّ الأول عند علب صندوق البريد أن علاقتها بميرون هي علاقة أفلاطونية.

لكن مع ذلك، بعد مضيّ ستة أشهر على هذه العلاقة، كان يتصرّفان بالطبع على أنّهما يتواعدان. إلى درجة أنّها فكّرت في إثارة الأمر مع ميرون. أسرّت لنفسها أنّه لا بد لها من القيام بذلك، لأنّه لم يعد يسعها أن تجلس على بعد سنتمترات منه على الكنبة، وهي تحمل كأس النبيذ في يدها، والفيلم يومض في الظلمة، وتتصرّف بكل لا مبالاة عندما يلمس عرَضًا ركبتها وهو يضع كأسه

على المنضدة. (سألت نفسها، هل حصل الأمر عرَضًا؟). فضلًا عن ذلك، راحت تفكّر أنها هي من قالت إنّها لا تواعد عندما تقرّب منها ميرون للمرّة الأولى. ربّما قال إنّه لا يسألها المواعدة كي يحفظ لها ماء وجهها؟

كانت تكره واقع أنها قد شارفت على السبعين من عمرها ولا تزال تحلّل التفاعل مع الرجال بذلك الهوَس نفسه الذي كان يسيطر عليها أيّام الجامعة. كانت تكره الشعور كما فتاة صغيرة مفتونة بشاب، مربكة لا حول لها ولا قوّة. كانت تكره أن تجرّب الملابس القطعة تلو الأخرى، فترمي هذه، وتستبدلها بتلك، إلى أن يصبح سريرها شاهدًا على انعدام أمنها ومغالاتها. كانت تريد أن تبعد أحاسيسها، فتستمتع بتلك الصداقة ليس إلّا، لكنها كانت تخشى من عدم قدرتها على التعامل مع التوتّر الذي بدأ يعتمل داخلها، ومن إقدامها على طبع قبلة على وجه ميرون لو استمرّ الأمر أكثر من ذلك. عليها أن تتحلّى بالشجاعة وتقول شيئًا ما.

سريعًا. سريعًا جدًا.

لكن ميرون التقى بإحداهن. على تطبيق تيندر من بين كل الأماكن! («مقزّز!») كانت المرأة، أصغر بشكل ملحوظ، الأمر الذي أثار اشمئزاز ريتا، في الخمسينات! ماندي أو براندي أو ساندي أو كاندي أو أحد تلك الأسماء السخيفة التي تنتهي بحرف الياء بحسب ما ذكرت ريتا. ماندي. براندي. ساندي. لن تستطيع ريتا أن تتذكّر. كل ما تتذكّره أن ميرون اختفى وخلّف فجوة هائلة في حياتها.

هنا اتّخذت ريتا قرارًا يقضي بلجوئها إلى معالج نفسي، وإن لم تتحسّن الأحوال بحلول عيدها السبعين، فستضع حدًّا لهذا كلّه.

نظرت ريتا إليّ وكأن قصّتها انتهت. وجدت من المثير أنّها لم تأتِ يومًا على ذكر ميرون من قبل، على الرغم من كونه الدافع الحقيقي للجوئها للعلاج. تساءلت لماذا قرّرت أن تخبرني الآن، وما الطارئ الذي استدعى جلسة اليوم.

تنهّدت ريتا تنهيدة طويلة. ثم قالت بتشاؤم: «انتظري. هناك المزيد».

وشرعت تشرح أنّه بينما كان ميرون يواعد تلك التي لا تدري ما اسمها، كانت ريتا لا تزال تقابله في النادي، حيث كان يمارس السباحة بينما تحضر هي صفوف الأيروبيك، لكنّهما انقطعا عن الذهاب معًا، لأنّه الآن ينام عند ماندي/ براندي/ ساندي. وكانا لا يزالان يريان بعضهما البعض عند علب صندوق البريد بعد الظهر، فيحاول ميرون أن يفتح بعض الأحاديث القصيرة بينما تبادله ريتا ببرودة لافتة. كان ميرون هو من طلب من ريتا الالتحاق بمجلس إدارة المبنى الذي يقطنان فيه، وهكذا، كان رفضها التلقائي موجّهًا لميرون. في إحدى المرّات، بينما كانت تغادر المبنى متوجّهة للعلاج ووجدت نفسها في المصعد مع ميرون، أخذ يوجّه لها الإطراءات على مظهرها (كانت دائمًا تحسن ترتيب نفسها لجلسات العلاج، على اعتبار أنّها رحلتها الوحيدة في الأسبوع).

قال لها ميرون: «تبدين جميلة اليوم». فأجابت ريتا بكياسة: «شكرًا»، ثم أخذت تحدّق بالنقطة أمامها طوال الرحلة نزولًا. وفي المساء، لم تكن لتغادر

شقّتها، ولا حتى لتُخرج القمامة القذرة التي تعبق برائحة الأسماك، مخافة أن تلتقي بماندي/ براندي/ ساندي مع ميرون، كما حصل مرّات عدّة، الاثنان يتأبّط كل منهما ذراع الآخر، يضحكان، أو الأسوأ من ذلك، يقبّلان بعضهما البعض («مثير للاشمئزاز!»).

الحب هو الألم، قالت ريتا سابقًا بعد أن أخبرتني عن زيجاتها الفاشلة ومرّة أخرى بعد لقائها بالثمانيني. فلمَ تكبّد العناء؟

لكن ذلك كان أيضًا قبل أن ينهي ميرون الأمورمع ماندي/ براندي/ ساندي؛ وقبل أن يحشر ريتا في زاوية مرأب النادي بعد أن تركت الأسبوع يمضي واتّصالاته تتحوّل إلى المجيب الآلي من دون أن ترد على رسائله النصّية. (هل يمكن لنا أن نتحدّث؟ قامت ريتا بمحو النص). كان ذلك قبل أن يخبرها ميرون -الذي أشارت إلى أنّه «بدا وكأنّه قد هرم قليلًا» عندما التقته في المرأب وجهًا لوجه البارحة تحت أشعة الشمس- قبل أن يخبرها بالأمور التي أراد أن يقولها منذ زمن طويل، أمور لم يكن ليدركها، بحسب ما شرح، إلّا بعد انقضاء ثلاثة أشهر من علاقته مع راندي. (هذا كان اسمها إذًا!)

إليك ما أدركه ميرون: اشتاق لريتا. اشتاق بحق. أراد أن يخبرها أشياء -طوال الوقت، كل يوم- كما كان يحب أن يخبر زوجته ميرنا تفاصيل خلال زواجهما. كانت ريتا تحمله على الضحك والتفكير، وعندما ظهرت صور أحفاده على شاشة الهاتف، أراد أن يريها لريتا. لم يرِد أن يقوم بأي من هذا على النحو نفسه مع راندي. كان يحب ذكاء ريتا وفطنتها وسرعة بديهتها،

وإبداعها وحنانها. كيف كانت تجلب له الجبن المفضّل لديه إن كانت تتسوّق في المتجر.

كان يحب عالم ريتا وملاحظاتها الملتوية، ومشورتها الحكيمة كلّما لجأ إليها. كان يعشق ضحكتها وعينيها الخضراوين تحت أشعة السماء والبنّيتين في الداخل، وشعرها الأحمر الصارخ وقيَمها. كان يحب أنّهما عندما يبدآن حديثًا حول موضوع ما، يتفرّع إلى موضوعين أو ثلاثة قبل أن يلتفتا إلى الموضوع الأساس، أو أحيانًا يغرقا في التفاصيل حتّى ينسيا ما كان الموضوع الأساس في المقام الأول. كانت لوحاتها ومنحوتاتها تدغدغ قلبه. كان فضوليًا حول أدق تفاصيل حياتها، يريد أن يعرف المزيد عن أطفالها وعائلتها وحياتها، وعنها. كان يريدها أن تشعر بالراحة وهي تخبره بأمورها، ويتساءل لماذا كانت تتصرّف معه بالقطّارة، لا تفصح عن ماضيها إلّا لمامًا.

آه، صحيح، وكان يراها جميلة. رائعة الجمال. لكن هل يمكنها فضلًا لا أمرًا أن تتوقّف عن ارتداء تلك القمصان التي تبدو مثل الخرقة؟

وقف ميرون وريتا في مرأب النادي، وميرون يحاول أن يتلقط أنفاسه بعد أن أفرغ كل ما في جعبته بينما شعرت ريتا بالدوار، والضياع والغضب.

عاجلته قائلة: «لست مهتمّة بإبعاد شبح الوحدة عنك. لمجرّد أنّك انفصلت عن تلك الذهبيّة التي لا أدري ما اسمها. لمجرّد أنك تفتقد لزوجتك ولا يسعك أن تكون وحيدًا».

سألها ميرون: «هل هكذا ترين الأمور؟».

أجابته ريتا بكل ثقة وتعالٍ: «على ما يبدو، نعم».

وهنا قبّلها. قبلة عميقة حنونة ملحّة، جديرة بقبلات الشاشة الكبيرة، قبلة بدا وكأنّها استمرّت إلى ما لا نهاية. لكن تلك النهاية وقعت عندما قامت ريتا بصفع ميرون على خدّه قبل أن تركض إلى سيارتها، ثم تتّصل بي لجلسة طارئة.

علّقت أمام ريتا بعد أن انتهت من إخباري القصة: «الأمر غاية في الإثارة!».

لم أكن أتوقّع على الإطلاق أن يتغير مسار الأمور على هذا النحو، وقد شعرت فعلًا بالسعادة لها. لكن ريتا شخرت شخرتها الشهيرة، فأدركت أنها غارقة في التفاصيل.

أضفت قائلة: «ما قاله جميل جدًّا. وتلك القبلة–» رأيت بداية ابتسامة قبل أن تقمعها وتتحوّل تعابيرها قاسية باردة.

«حسنًا، لا بأس في كل ما جرى، وكان جميلًا، لكنّني لن أكلّم ميرون بعد اليوم». فتحت سحّاب حقيبتها، أخذت منه منديلًا مهترئًا، ثم أضافت بكل ثقة، «لقد انتهيت من أمور الحب».

أذكر إعلان ريتا السابق: الحب هو الألم. لقد قلَبها ما حصل مع ميرون رأسًا على عقب؛ فقلبها الذي كان في حالة جماد أقصى لعقود من الزمن، بدأ يشهد ذوبان الجليد عنه عندما ظهر ميرون في حياتها، فذاقت الأمل من جديد قبل أن تفقده. خطر ببالي الآن أنها عندما أتت للمرّة الأولى لتراني، لم تكن يائسة لمجرّد بلوغها السبعين بعد سنة، كما أفادت في تلك الفترة، بل لأن اختفاء ميرون من حياتها جعلها تتساءل التساؤل نفسه الذي تساءلته عندما رأيت ويندل للمرة

الأولى: هل كان الرجل الذي هجرني لتوّه «آخر العنقود»- آخر فرصة للوقوع في الحب؟ ها هي ريتا أيضًا تحزن على أمر أكبر من ذلك بكثير.

لكن الآن تلك القبلة طرحت مشكلة أخرى أمام ريتا - الإمكانيّة. وقد يبدو هذا الأمر أكثر صعوبة على التحمّل من ألمها بحد ذاته.

٣٣

كارما

تأخّرت شارلوت على موعد اليوم إذ اصطدم أحدهم بسيّارتها بينما كانت تخرج من مرأب عملها. قالت إنّها بخير، وإن الحادث حديد بحديد، لكن كوب القهوة انسكب على حاسوبها الذي أعدّت عليه عرضها للعمل ليوم غد ولا تملك أي نسخة أخرى عنه.

سألتني: «هل تعتقدين أنّه يتعيّن عليّ أن أخبرهم بما جرى أو أسهر الليل كلّه أعيد العمل على العرض؟ أريده أن يكون عرضًا جيّدًا، لكنّني لا أريد أن أبدو هشّة». في الأسبوع الماضي، أسقطت عرضًا في النادي وزنًا على إصبع قدمها. ساءت الكدمة، وكانت لا تزال تتألّم. سألتني وقتذاك: «هل تعتقدين أنّه يتعيّن عليّ أن أُجري صورة شعاعيّة لقدميَّ؟».

قبل ذلك، توفّي أستاذها الجامعي المفضّل في حادث تخييم («هل تعتقدين أنّه يتعيّن عليّ أن أسافر لحضور الجنازة، مع أن مديري سيجنّ جنونه؟»)، وقبل ذلك، سُلبت منها محفظتها وقضت أيّامًا تتعذّب بفعل سرقة الهوية (هل أبقي على رخصة القيادة محفوظة في حجرة القفازات في السيارة من الآن وصاعدًا؟»).

تؤمن شارلوت أن موجة من «الكارما السيئة» قد أصابتها. يبدو أن كل أسبوعٍ من اثنين، تقع مصيبة جديدة –من مخالفة مروريّة إلى حادثة مع المؤجّر–

وبينما كنت أتعاطف معها في البداية وأحاول أن أساعدها على التأقلم، لاحظت تدريجيًا أنّنا ما عدنا نقوم بأي علاج على الإطلاق. وكيف لنا أن نواصل العلاج؟ بتركيزها على مصيبة خارجيّة واحدة تلو الأخرى، كانت شارلوت تلهي نفسها عن الأزمات الحقيقيّة في حياتها - الأزمات الداخليّة. أحيانًا، قد تكون «الدراما»، أيًا كانت درجة إزعاجها، شكلًا من أشكال المداواة الذاتيّة، أو طريقة لتهدئة أنفسنا عبر تجنّب الأزمات التي تعتمل في الداخل.

كانت تنتظر منّي أن أقدّم لها النصح حول ما تقوم به لعرضها، لكنّها باتت تعلم جيّدًا أنّني لا أميل إلى إعطاء أي نصائح إلزاميّة. من أكثر الأشياء التي فاجأتني كمعالجة نفسيّة كيف أن الناس غالبًا ما ينتظرون منّي أن أقول لهم ما يتعيّن عليهم فعله، كما لو أنّني أملك الإجابة الصحيحة، أو كما لو أن الإجابات الصحيحة أو الخاطئة موجودة وجاهزة لمختلف الخيارات التي يتّخذها الناس في حياتهم اليومية. بجانب ملفّاتي، ألصقت كلمة ultracrepidarianism التي تعني «عادة إبداء الرأي والمشورة في أمور خارج حدود معرفة الشخص أو كفاءته». إنّها تذكير لي أنّه بصفتي معالجة، يمكنني أن أتفهّم الناس وأساعدهم في ترتيب ما يريدون القيام به، ولكن لا يمكنني تحديد خيارات حياتهم لهم.

لكن على الرغم من ذلك، عندما كنت في بداية انطلاقتي المهنيّة، كنت أشعر أحيانًا بالضغط لتقديم النصح من النوع الحميد (أو هكذا كنت أظن). ثم

أدركت أن الناس يمقتون أن يخبرهم أحد ما يتعيّن عليهم القيام به. نعم، ربّما طلبوا إملاء ما يتعيّن عليهم فعله - مرارًا وتكرارًا- لكن بعد خضوعك لهم، تتحوّل إغاثتهم الأوّلية إلى نوع من الاستياء. يحدث هذا حتى وإن سارت الأمور على خير ما يرام، لأن البشر في النهاية يريدون أن يكونوا أولياء أمور حياتهم، وهذا ما يدفع بالأطفال طوال مرحلة طفولتهم إلى توسّل السماح لهم باتخاذ قراراتهم بأنفسهم. (ثم يكبرون ويتضرّعون أمامي كي أسلبهم هذه الحرّية).

أحيانًا، يفترض المرضى أن المعالجين النفسيّين يملكون الإجابات، ولكننا بكل بساطة لا نخبرهم بها، أو بالأحرى نخفيها عنهم. لكنّنا لسنا هنا لنعذّب الناس. نتردّد قبل أن نعطي إجابات. ليس لأن المرضى لا يريدون سماعها فعلًا، بل لأنّهم غالبًا ما يسيئون تفسير ما يسمعونه (فنغرق في أفكارنا، كأن أتساءل لم يسبق لي أن اقترحت يومًا أن تقول كذا لأمّك!). والأهم من ذلك، نحن نسعى لدعم استقلاليتهم.

لكنّني عندما أكون في عيادة ويندل، أنسى ذلك كلّه، بالإضافة إلى كل ما تعلّمته طوال سنوات حول تقديم النصائح: أن المعلومات التي يقدّمها لك المريض هي معلومات مشوّهة وتصلك عبر عدسة خاصّة؛ وأن عرض المعلومات سيتغيّر مع الوقت عندما تتراجع نسبة تشوّهها؛ وأن المعضلة قد تتناول أمرًا مختلفًا كلّيًا لم تتوضّح معالمه بعد؛ وأن المريض قد يرفع المسدّس في وجهك أحيانًا كي تدعم خيارًا محدّدًا، ويصبح ذلك أكثر وضوحًا مع تطوّر العلاقة

بينكما؛ وأن المريضة تريد من الآخرين أن يتّخذوا القرارات عنها حتّى لا تتحمّل المسؤولية إن ساءت الأمور لاحقًا.

هنا بعض الأسئلة التي طرحتها على ويندل: «هل من الطبيعي أن يتعطّل البرّاد بعد عشر سنوات؟ هل يفترض بي أن أبقيه لفترة أطول أو أدفع المال لتصليحه؟». (ويندل: «هل أنت حقًا هنا لتسأليني سؤالًا تستطيعين بكل بساطة أن تسأليه للمتصفّح المعرفي سيري؟»)، «هل يفترض بي أن أختار هذه المدرسة لابني، أو تلك؟»، (ويندل: «أعتقد بأنّه يفيدك أكثر أن تفهمي لمَ اتخاذ هذا القرار أمر صعب بالنسبة إليك»). وقد قال مرّة: «لا أعلم سوى ما قد أقوم به. لا أعلم ما يفترض بك القيام به»، وبدل أن أمتص معنى كلماته وأستوعبها، أجبته: «حسنًا إذًا، قل لي: ما الذي قد تفعله؟». وراء أسئلتي يكمن افتراض أن ويندل كائن أكثر كفاءة منّي. أتساءل أحيانًا، من أنا لأتّخذ القرارات المهمة في حياتي؟ هل أنا حقًّا مؤهّلة لذلك؟

جميعنا يخوض هذه المعركة الداخلية إلى حد ما: طفل أم بالغ؟ الأمان أم الحرّية؟ لكن أينما وجد الناس أنفسهم عالقين بين هذين المترابطين، فإن كل قرار يتّخذونه يستند إلى أمرين: الخوف والحب. يسعى العلاج إلى تعليمك كيفيّة التمييز بين الاثنين.

أخبرتني شارلوت مرّة عن إعلان تلفزيوني جعلها تبكي.

شرعت تخبرني، «كان الإعلان يتناول سيّارة»، قبل أن تضيف، «لا أذكر أي سيّارة، لذلك فإن هذا الإعلان لم يكن ناجحًا بطبيعة الحال».

يتناول الإعلان، بحسب ما أخبرتني، كلبًا يجلس وراء مقود السيّارة في الليل. نرى الكلب يقود في حيّ من الضواحي، ثم تنتقل عدسة الكاميرا إلى داخل السيارة، وتحديدًا المقعد الخلفي، لتلتقط جروًا يجلس في مقعد السيّارة، ينبح. تواصل الكلبة الأم القيادة، وهي تسترق النظر بين الحين والآخر عبر المرآة العاكسة، إلى أن تؤدّي الرحلة السلسة إلى نوم الجرو. فتركن الكلبة الأم أخيرًا السيّارة جانبًا وتنظر بكل حنو إلى جروها النائم، لكن لحظة تطفئ المحرّك، يستيقظ الجرو ويستعيد نباحه من جديد. تعيد الكلبة تشغيل المحرّك، وعلامات الإصرار ترتسم على محيّاها، وتبدأ القيادة من جديد. يتهيّأ إلينا أنّها ستقود في الجوار لفترة طويلة.

عندما انتهت شارلوت من إخباري القصة، كانت تبكي، وهو ما لم يكن معتادًا بالنسبة إلها. ففي العادة، نادرًا ما تفصح شارلوت عن أي مشاعر حقيقيّة – لا بل إن وجهها يبدو بمثابة قناع وكلماتها نوع من التحوير. هذا لا يعني أنّها تخبّئ مشاعرها، بل هي تعجز عن الوصول إليها. ثمّة كلمة تشرح هذا النوع من العمى العاطفي: اللاوصفية. إنّها لا تدري ما الذي تشعر به أو لا تملك الكلمات المناسبة لوصفه. فالإطراء من رب عملها يُنقل بنبرة رتيبة، ويتعيّن عليّ أن أسبر... وأسبر... وأسبر أغوار نفسها الدفينة حتى أصل إلى شيء من الفخر عندها. في المقابل، فإن اعتداءً جنسيًا في الجامعة – كانت تحتسي الكحول، ووجدت نفسها بعد سهرة في غرفة مسكن غريبة، عارية في

السرير- يُنقل بالنبرة الرتيبة نفسها. أمّا إعادة إخبار جدال محموم مع والدتها فيبدو وكأنّه تلاوة قَسَم الولاء.

أحيانًا، لا يستطيع الناس تحديد مشاعرهم لأنّهم اعتادوا قمعها في صغرهم. فإذا بالطفل يقول: «أنا غاضب». ليردّ عليه الأهل بالقول: «حقًّا؟ غاضب بسبب هذا الأمر التافه؟ كم أنت حسّاس!». أو يقول الطفل: «أنا تعيس». فيرّد عليه الأهل: «لا تكن تعيسًا. هيّا انظر إلى هذا البالون!». أو يقول الطفل: «أنا خائف»، فيرد الأهل: «لا داعي للخوف. لا تتصرّف كالأطفال الصغار». لكن أيًّا منّا لا يستطيع أن يبقي مشاعره دفينة إلى ما لا نهاية. حتمًا، في أكثر اللحظات عبثيّة وغير متوقّعة -بينما نشاهد إعلانًا تجاريًّا على سبيل المثال- تفرّ هذه المشاعر.

وما كان من شارلوت إلّا أن علّقت على موضوع الإعلان قائلة: «لا أدري ما الذي يجعلني على هذه الدرجة من الحزن».

بينما كنت أنظر إليها وهي تبكي، لم أفهم ألمها وحسب، بل السبب الذي يحملها دائمًا على دفعي إلى اتخاذ قراراتها. بالنسبة لشارلوت، ليس هناك كلبة أمّ في مقعد القيادة. ففي الوقت الذي كانت فيه أمّها غارقة في اكتئابها، تحملها إلى فراشها بين جولات وصولات من السهرات الخاملة حتى وقت متأخّر من الليل، وبينما كان الأب على الدوام خارج البلدة بسبب «أعماله»، وفي حضرة أبوين صاخبين يتجادلان بمطلق الحرّية والشتائم المتبادلة، لدرجة كانت تحمل الجيران أحيانًا على الاعتراض، اضطرّت شارلوت أن تتصرّف كراشدة قبل

أوانها، كما لو كانت سائقًا تحت السن يقود حياته من دون رخصة قيادة. قلّما سنحت لها الفرصة أن ترى أهلها يتصرّفون كبالغين، كما يفعل أهل رفاقها.

تخيّلتها طفلة - أي ساعة يفترض بي أن أغادر للمدرسة؟ كيف أتصرّف مع زميل تفوّه لي بكلام قاسٍ اليوم؟ ما الذي يتعيّن عليّ القيام به عندما أجد المخدّرات في درج مكتب أبي؟ ماذا يعني أن يحلّ منتصف الليل من غير أن تكون أمّي قد عادت إلى المنزل؟ كيف أتسجّل في الجامعة؟ كان عليها أن تربّي نفسها بنفسها، كذلك الأمر بالنسبة لأخيها الأصغر منها سنًّا.

غير أن الأطفال لا يحبّون أن يكونوا مغالين في الكفاءة. لذلك، ليس بالأمر المفاجئ أن تريدني شارلوت الآن أن أتصرّف كأم لها. أستطيع أن أكون الأم «الطبيعيّة» التي تقود السيارة بأمان ومحبّة، ويمكنها أن تختبر شعور أن يعتني أحدهم بها على نحو لم تشعر به من قبل. لكن كي تقولبني في هذا الدور الكفؤ، تعتقد شارلوت أنّه يتعيّن عليها أن تقولب نفسها أوّلًا في قالب العاجز، فلا تظهر لي إلا مشكلاتها - أو كما قال لي ويندل مرّة بالنظر إلى ما أقوم به معه: «تغريني بمأساتها». غالبًا ما يفعل المرضى ذلك كطريقة لضمان ألّا ينسى المعالج النفسي ألمهم إذا ما ذكروا أمرًا إيجابيًا.

لا شك في أن الأمور الجيّدة تحصل في حياة شارلوت أيضًا، لكنّني بالكاد أعلم بها؛ ولو فعلت، فإما بشكل عرَضي أو بعد أشهر من حدوثها.

أخذت أفكّر في ديناميكيّة المأساة - الإغراء التي تحكم العلاقة بيني وبين شارلوت، وبين شارلوت الصغيرة وأهلها. أيًّا كان ما فعلته شارلوت - تناول

الكحول حتى الثمالة، أو السهر حتى ساعة متأخّرة، أو الانحراف- فلم يؤتِ ذلك بالنتائج المرجوّة منه. ساءت أمور هذا. وانحرفت أمور ذاك. انتبهي إليّ. بالله عليك، هل يمكنك حتّى سماعي؟

الآن، بعد الأسئلة التي تناولت جهاز الحاسوب المحمول والقهوة التي وقعت، ها هي شارلوت تسأل ما الذي يفترض بها أن تفعله مع المتأنق من قاعة الانتظار. لم تره منذ أسابيع الآن، ثم ظهر مع صديقته، وها هو اليوم أتى وحيدًا. قبل دقائق قليلة، في قاعة الانتظار، سألها أن تخرج معه في موعد غرامي. أو أقلّه هكذا فهمت الأمر. سألها أن يتسكّعا معًا الليلة. أجابت بنعم.

نظرت إلى شارلوت. لماذا تعتقدين بحق الله أن الفكرة سديدة؟

حسنًا، لا أقول هذا علنًا. لكن أحيانًا، والأمر لا يقتصر على شارلوت، أنصت إلى ما تقوله المريضة -قرار تدميري تتّخذه أو على وشك أن تتّخذه (على سبيل المثال، عندما أسرّت لرب عملها بمشاعرها الحقيقية من باب «أن تكون صادقة»)- فأشعر بنفسي أكبح رغبتي في الانفجار، لا! لا تفعلي ذلك!

لكن لا يسعني أيضًا أن أكون شاهدة على تحطّم القطار أيضًا.

لقد تكلّمنا أنا وشارلوت حول التفكير مسبقًا بنتائج قرارتها، لكنّني أعلم جيّدًا أن الأمر يشكّل أكثر من عمليّة ذهنيّة. فالإكراه التكراري لهو وحش مهول. بالنسبة لشارلوت، لا يسعها أن تثق بالاستقرار والفرحة المترافقة معه؛ لا بل يجعلها تشعر بالقلق والغثيان. عندما تكونين طفلة، ويكون والدك محبًا ومرحًا، ثم يختفي لفترة ما، قبل أن يظهر لاحقًا ويتصرّف وكأن شيئًا لم يكن -ويقوم

بذلك مرارًا وتكرارًا– تتعلّمين أن الفرح قلّاب. وعندما تخرج والدتك من اكتئابها وتبدو فجأة وكأنّها مهتمّة بأيّامك وتتصرّف كما ترى أمهات الأولاد الآخرين يتصرّفن، فلا تجروئين على الشعور بالسعادة لأنّك تدركين جيّدًا بفعل التجربة أن هذا الشعور زائل لا محالة. وهكذا يحصل. في كل مرّة. لذلك، الأجدى بك ألّا تتوقّعي أمرًا مستقرًا. الأجدى بك أن «تتسكّعي» مع الشاب من قاعة الانتظار، وهو إمّا لا يزال مع حبيبته أو لا، لكنّه قرّر أن يغازلك الآن.

واصلت شارلوت قائلة: «لا أدري ما هو الوضع مع حبيبته. هل تعتقدين بأن الفكرة خاطئة؟».

«ما الذي تشعرين به حيال الأمر؟».

«لا أدري. متحمّسة؟ أم خائفة؟».

«خائفة ممّاذا؟».

«لا أدري. ألّا يعجب بي خارج قاعة الانتظار، أو أن أكون بمثابة ردّة فعل بعد تركه حبيبته. أو أن يكون محطَّمًا منذ البداية إذ كان يعاني المشكلات مع حبيبته في المقام الأوّل. أعني، لماذا قد يأتي إلى العلاج؟».

بدأت شارلوت تتململ في جلستها، تلعب بنظّاراتها التي وضعتها على ذراع الكنبة.

«أو ماذا لو كان لا يزال مع حبيبته وهذه السهرة ليست موعدًا غراميًا بل مجرّد أصدقاء، ولم أدرك ذلك، ثم سأضطر إلى أن أراه كل مرّة في قاعة الانتظار كل أسبوع؟». أخبرت شارلوت أن الطريقة التي تتكلّم فيها عن المتأنّق تذكّرني

بكيفيّة وصفها لحالتها الذهنيّة قبل تواصلها مع أهلها، ليس كطفلة، لكن الآن، كبالغة. هل ستجري الأمور على نحو جيّد؟ هل سيحسنان التصرّف؟ هل سندخل في جدال؟ هل سيأتي أبي أم يعتذر في اللحظة الأخيرة؟ هل ستتصرّف أمي على نحو غير ملائم أمام العلن؟ هل سنقضي وقتًا جيّدًا؟ هل سأشعر بالإذلال؟

«حسنًا، لن أذهب»، أردفت شارلوت.

لكنّني كنت أدرك جيّدًا أنّها ستفعل.

عندما انتهت مدّة الجلسة، عمدت شارلوت إلى القيام بطقوسها المعتادة (عبّرت عن صدمتها من انتهاء الجلسة، ثم أخذت توضّب أغراضها ببطء شديد). مشت الهوينى نحو الباب قبل أن تتوقّف عند عتبته، كما تفعل دائمًا عندما تستدير لتطرح عليّ سؤالًا أو تقول شيئًا كان يفترض بها أن تقوله خلال الجلسة. فكما جون، كانت تميل إلى ما نسمّيه «اعترافات مقبض الباب».

بدأت كلامها بشكل عرَضي، مع أن إحساسًا كان يراودني أن أيًّا كان ما ستتفوّه به تاليًا، لن يكون حديثًا عرضيًّا. فمن الشائع بالنسبة للمرضى أن يجلسوا طوال جلسة كاملة يتناولون هذا الموضوع أو ذاك، ولا يتفوّهون بما هو مهم إلّا في الثواني العشر الأخيرة (« أعتقد بأنّني ثنائي الجنس»، « أمي البيولوجية وجدتني عبر موقع فايسبوك»). يقوم الناس بذلك لشتّى الأسباب، فإما يشعرون بالحرج، أو لا يريدون إعطائي فرصة للتعليق، أو يريدون أن يتركوني

بحال من الإرباك توازي حالهم. (هديّة خاصة! إليك اضطرابي كلّه؛ فكّري به طوال الأسبوع، مفهوم؟) أو تكون رغبة: فلتبقني في بالك.

لكن هذه المرّة، لم يخرج من فم شارلوت أي شيء من هذا القبيل. وقفت هناك ليس إلّا. تساءلت إن كانت تفكّر بشيء ما على وجه الخصوص يصعب عليها أن تواجهه: مثل إدمانها الكحول، أو أمنيتها أن يجيب والدها على الهاتف عندما تتّصل به الأسبوع المقبل لمناسبة عيد ميلاده. عوضًا عن ذلك، سألت: «من أين حصلتِ على هذا القميص؟».

بدا لي وكأنّه سؤال غاية في البساطة. لقد سألني سائق سيّارة أجرة، ونادل في ستاربكس وغريب في الشارع السؤال نفسه حول هذا القميص -أحد القمصان المفضّلة بالنسبة إليّ- وفي كل مرّة، كنت أجيب الإجابة نفسها بلا تردّد، وبشعور بالفخر حيال ذوقي الرفيع وحظي الجيّد: «متجر أنتروبولوجي، في فترة التنزيلات!»، لكن مع شارلوت، شيء ما منعني من قول الإجابة نفسها. ليس أنّني أخشى أن ترتدي الملابس نفسها (كما فعلت إحدى مريضاتي). لكنّني أشعر وكأنّني أفهم سبب سؤالها؛ تريد أن تحصل عليه لترتديه في موعدها مع المتأنق، الموعد الذي يفترض بها ألّا تذهب إليه.

«متجر أنتروبولوجي». أجبتها في كل الأحوال.

«جميل، أراك الأسبوع المقبل»، أجابت مبتسمة.

وهكذا رحلت، لكن ليس قبل أن تلتقي أعيننا لجزء من الثانية وتشيح بنظرها بعيدًا. كان كلانا يعلم ما الذي سيحدث.

٣٤
كن أنت وحسب

في منتصف مرحلة تدرّبي تقريبًا، دخلتُ في حوار مع مصفّف شعري حول العلاج النفسي.

سألني كوري وهو يقشط أنفه: «لماذا تريدين أن تعملي معالجة نفسية؟». قال إنّه غالبًا ما يشعر وكأنّه معالج نفسي، يستمع إلى مشكلات الناس طوال اليوم، ثم واصل قائلًا: «كمّ مبالغ به من المعلومات. أنا أقص شعرهم. لماذا يخبرونني هذه التفاصيل؟».

«هل يتناولون أمورًا شخصيّة؟».

«آه طبعًا، البعض يفعل. لا أعلم كيف يسعك القيام بالأمر. إنّه...»، ورفع مقصّه في الهواء يبحث عن الكلمة المناسبة. «يستنزفني».

ثم عاد إلى عمليّة القص. أخذت أراقبه يشذّب غرّتي.

ثم سألته: «ماذا تقول لهم؟». خطر ببالي أنه عندما شاطره الناس أسرارهم، كانوا على الأرجح ينظرون إلى المرآة، كما نفعل الآن تحديدًا، فننظر إلى انعكاس كل منّا. لربّما ذلك يجعل الأمر أكثر سهولة.

«ماذا أقول عندما أسمع مشكلاتهم كلّها؟».

«حسنًا، هل تحاول أن تسدي لهم النصح، فتمنّ عليهم برأيك الشخصي؟».

«أبدًا».

«ماذا إذًا؟».

أقول لكل منهم: «كن أنت وحسب».

«ماذا؟».

«أقول لكل منهم كن أنت وحسب».

«هذا حقًا ما تقوله؟». بدأت أضحك. تخيّلت نفسي أقول هذا في عيادتي. هل تعاني المشكلات؟ كن أنت وحسب.

فأجابني وهو يبتسم لي: «عليكِ أن تجرّبي ذلك مع مرضاك. قد يساعدهم الأمر».

فسألته: «وهل يساعد زبائنك؟».

أومأ كوري برأسه إيجابًا. «هكذا يجري الأمر. أقصّ لهم شعرهم، فيأتون في المرة التالية ليقولوا يريدون شيئًا مختلفًا. أسألهم: «لماذا؟ هل ثمّة خطب في القصّة الأخيرة؟ فيجيبونني: كلا. كانت القصّة الأخيرة رائعة! لكنّهم يريدون شيئًا مختلفًا ليس إلّا. وهكذا أقصّ لهم قصّة الشعر نفسها لكنّهم يخالونها قصّة مغايرة. ويحبّونها».

انتظرت أن يقول المزيد، لكنّه بدا وكأنّه يركّز على أطراف شعري المقصّف. أخذت أراقب شعري يتداعى أرضًا.

أردفت قائلة: «حسنًا. لكن ما علاقة ذلك بمشكلاتهم؟». توقّف كوري عن القص ونظر إليّ في المرآة.

«ربّما ما يشتكون منه ليس مشكلة فعليّة! ربّما الأمور بخير كما هي. حتّى إنّها ربّما رائعة، كما حال قصّة شعرهم. ربّما يكونون أكثر سعادة إن لم يحاولوا تغيير الأمور. كن أنت وحسب».

أخذت أفكّر في هذا الأمر. ثمّة حقيقة لا محالة في ذلك. يحتاج الناس أحيانًا لتقبّل أنفسهم والآخرين كما هم. لكن أحيانًا، كي تشعر بحال أفضل، تحتاج لمرآة تنتصب أمام عينيك، لكن ليس المرآة التي تجعلك تبدو بأبهى حللك، كما تلك التي أنظر إليها الآن.

سألت كوري: «هل سبق لك أن خضعت للعلاج؟».

«لا، طبعًا لا». أخذ يهز رأسه بقوّة. «ليس أنا».

على الرغم من اعتراض كوري على الكمّ المبالغ به من المعلومات، إلّا أنّه خلال السنوات التي أمضاها يقصّ لي شعري، أخبرني كمًّا كافيًا من المعلومات عن نفسه: كيف أحرقه الحب، وكيف عانت عائلته في تقبّله عندما أخبرهم أنّه شاذ، وكيف أن والده كان شاذًا بالسر طوال حياته، يقيم علاقات مع الرجال، ومع ذلك لم يعترف بالأمر. كنت أعلم، أيضًا، أن كوري قد خضع لعدد من عمليّات التجميل ومع ذلك لا يزال غير راضٍ عن شكله، وأنّه يتحضّر للجلوس تحت مبضع الجرّاح من جديد. حتّى إنّه بينما كنّا نتكلّم، ما انفك ينظر إلى نفسه في المرآة، يتأكّد من أنّه لا يزال مرغوبًا.

سألته: «ماذا تفعل عندما تشعر بالوحدة أو الحزن؟».

ردَّ بكل واقعية: «موقع تيندر».

«وينجح الأمر؟».

ابتسم. «طبعًا».

«ولا تقابل هؤلاء الشباب من جديد؟».

«ليس في الحالات الطبيعيّة».

«وتشعر بحال أفضل؟».

«نعم».

«تعني، إلى أن تشعر بالوحدة أو الحزن من جديد فتعود إلى التطبيق تبحث عن شاب آخر؟».

«تمامًا». استبدَلَ المقص بمجفّف الشعر. «في كل الأحوال، هل يختلف الأمر عن أولئك الذين يذهبون لتلقّي العلاج كل أسبوع؟».

الأمر مختلف. الأمر مختلف من أوجه عدّة. أولًا، لا يمنح المعالجون علاجًا أسبوعيًا بسيطًا. سمعت مرّة صحافيًّا يقول إن إجراء مقابلة فعليّة يشبه عمليّة قص شعر أحدهم: تبدو سهلة إلى أن تحمل المقص بين يديك. ها أنا أكتشف أن الأمر نفسه بالنسبة للعلاج. لكنّني لم أكن بمعرض التبشير هنا. في النهاية، ليس العلاج مناسبًا للجميع.

قلت في النهاية لكوري: «أنت على حق. ثمّة طرق عدة كي يكون فيها المرء هو نفسه وحسب».

شغّل مجفف الشعر قبل أن يقول لي: «لكِ علاجك»، ثم نظر إلى هاتفه وأومأ برأسه مضيفًا: «ولي علاجي».

٣٥

هل تفضّل؟

تقيم جولي جردة لأعضاء جسدها، تقرّر أيّها تبقي.

تسألني وهي ترفع حاجبيها كما لو أنها تلقي دعابة: «القولون؟ الرحم؟ لن تصدّقي ذلك. المهبل. لذا فالموضوع كلّه يتمحور حول ما إذا كنت أريد أن أتغوّط، أو أنجب أطفالًا، أو أُنكح».

شعرت بعقدة تعتصر حنجرتي. كانت جولي تبدو مختلفة عمّا بدت عليه في متجر ترايدر جوز قبل بضعة أشهر، أو حتّى عمّا كانت تبدو عليه قبل بضعة أسابيع، عندما شرح لها الأطبّاء أنّها كي تبقى على قيد الحياة، لا بدّ لهم من اقتلاع بضعة أجزاء إضافيّة منها. لقد ناضلت في الجولة الأولى من السرطان، ولدى ظهوره من جديد وعند إصدار حكم الإعدام الذي انتهى بالبقاء مع وقف التنفيذ، ومع حملها الذي منحها بعضًا من أمل. لكن بعد كثير من الـ«أنا أمزح ليس إلّا»، اكتفت بالدعابات التجميليّة، وقد أنهكها الأمر برمّته. كانت بشرتها تبدو نحيلة مترهّلة، وعيناها حمراوين قانيتين. أحيانًا بتنا نبكي معًا، وتعانقني قبل أن تغادر.

لا أحد في متجر ترايدر جوز يعلم أنّها مريضة، إذ أرادت أن تبقي الأمر على هذا النحو، طالما استطاعت إلى ذلك سبيلًا. أرادت أن يتعرّفوا إليها أوّلًا كإنسان، وليس كمريضة سرطان، الأمر الذي يشبه كثيرًا كيف نفكّر، نحن

المعالجين النفسيّين، بمرضانا: نريد أن نتعرّف إليهم قبل أن نتعرّف إلى مشكلاتهم.

قالت اليوم: «الأمر يشبه ألعاب «هل تفضّل» التي كنّا نلعبها في السهرات ونحن صغارًا. هل تفضّل الموت في حادثة سقوط طائرة أو في اندلاع حريق؟ هل تفضّل أن تكون أعمى أو أصمّ؟». هل تفضّل أن تكون رائحتك مقيتة لسائر حياتك، أم تفضّل أن تشم رائحة مقيتة لسائر أيّام حياتك؟ في إحدى المرّات، عندما جاء دوري للإجابة، قلت: «لا هذا ولا ذاك». فردّ الجميع: «كلّا، عليك أن تختاري إجابة»، فأجبت: «حسنًا أختار لا هذا ولا ذاك». وهذا ما صدم الجميع، فكرة أنه ربّما عندما تكون أمام خيارين مشينين، قد يكون اللاهذا واللاذاك خيارًا بحد ذاته».

في كتاب المدرسة للسنة الأخيرة، كتبوا تحت اسمها: أختار لا هذا ولا ذاك.

استخدمت جولي هذا المنطق في حياتها البالغة أيضًا. وعندما سُئلت إن كانت تفضّل فرصة في مدرسة ثانوية مرموقة مع تمويل أقل، أو موقعًا مموّلًا بالكامل إنّما أقل إثارة للاهتمام، أبدى الجميع رأيه حول أي من الخيارات يفترض بها أن تأخذ. لكنّها عكس الجميع، لم تختَر أيًا منهما. وقد نفعها الأمر: فبعد فترة قصيرة، حصلت على عرض أفضل في مدرسة ثانويّة في موقع أفضل في المدينة نفسها التي تقطن فيها أختها، والتقت زوجها هناك.

لكن ما إن أصيبت بالمرض، حتّى تراجعت أمامها الخيارات: هل تفضّلين أن تفقدي نهديك وتعيشي، أم تبقي نهديك وتموتي؟ اختارت الحياة. كثرت

القرارات المماثلة، حيث كانت الإجابات صعبة إنّما واضحة، وفي كل مرّة، كانت جولي تتّخذها خطوة خطوة. لكن الآن، مع هذا الـ«هل تفضّلين» على وجه التحديد، تلك الروليت التي تتألّف من أعضاء جسدها، لم تكن تدري ماذا تختار. كانت لا تزال في النهاية، تحاول تخطّي صدمة آخر إجهاض لها.

استمرّ حملها ثمانية أسابيع، أصبحت خلالها أختها الصغرى نيكي حاملًا بطفلها الثاني. لم ترد الشقيقتان إعلان النبأ حتى انتهاء الأشهر الثلاثة الأولى من حملهما، فاحتفظت كل واحدة منهما بسر الأخرى، تعدّ الأيّام بفرح على روزنامة مشتركة عبر الشبكة الإلكترونية، تحتسب تقدّم الحمل لاثني عشر أسبوعًا. كانت جولي تستخدم اللون الأزرق لأنّها كانت تفترض أنّها حامل بصبي؛ وأسمته ب ب BB في إشارة إلى الطفل الصغير. أما نيكي، فاستخدمت اللون الأصفر (ولقب الطفل: بايبي واي Baby Y)، وهو اللون الذي كانت تخطّط أن تدهنَ به غرفة الطفل؛ وكما في حملها الأوّل، أرادت أن تبقي جنس المولود مفاجأة.

مع نهاية الأسبوع الثامن لدى جولي، بدأ النزيف. كانت أختها قد بدأت لتوّها أسبوعها السادس. وبينما كانت جولي متّجهة إلى قسم الطوارئ، وصلتها رسالة من نيكي. كانت صورة شعاعيّة كتب عليها:

مرحبًا انظروا، قلبي ينبض الآن! كيف ابن خالتي ب ب؟

قبلاتي، بايبي واي.

لكن ابن خالة الطفل واي لم يكن يبلي حسنًا. ابن خالة الطفل واي لم يعد قابلًا للحياة.

أقلّه لست أعاني السرطان، أخذت جولي تمنّي النفس وهي تغادر المستشفى التي باتت تعرفها جيّدًا. هذه المرّة، زارتها لمشكلة «طبيعيّة» تمرّ بها النساء من عمرها. فكثيرات من النساء يتعرّضن للإجهاض في الأسابيع الأولى من حملهن، بحسب ما شرح لها طبيبها. وجسد جولي قد عانى الكثير.

قال لها طبيبها: «إنّه أحد تلك الحوادث ليس إلّا».

وللمرّة الأولى في حياتها، اكتفت جولي، التي عاشت طوال حياتها في أرض الشروحات المنطقيّة، بهذه الإجابة. في النهاية، كان الأطبّاء يملكون في كل مرّة سببًا لحادث ما، وكان السبب مؤلمًا. القدَر، الحظ السيئ، الاحتمال، أي من هذا بدا احتمالًا مرحّبًا به، لمجرّد أنّه بعيد عن التشخيص المر.

والآن، عندما يتعطّل حاسوبها أو ينفجر قسطل في المطبخ، تجدها تقول، إنه «أحد تلك الحوادث ليس إلّا».

تلك الجملة حملت الابتسامة إلى وجهها. قرّرت أن الأمر قد يصلح في الاتّجاهين. كم مرّة تحصل لنا أمور جيّدة أيضًا؟ أخبرتني أنّه في ذاك اليوم، دخل أحدهم إلى متجر ترايدر جوز مع امرأة مشرّدة كانت تجلس في المرأب وقالت لجولي: «أرأيت تلك المرأة هناك؟ طلبت منها أن تشتري لنفسها بعض الأطعمة. عندما تصل إلى الصندوق، أرجوك تعالي إليّ وسأسدّد الفاتورة». أخبرت هذه

القصة لمات بعد العمل، وأخذت تهز برأسها وهي تقول: «إنّه أحد تلك الحوادث ليس إلّا».

في الواقع، في محاولتها التالية، حملت جولي من جديد. كان الطفل واي سيحظى بابن خالة أصغر منه هذه المرّة. إنه أحد تلك الحوادث ليس إلّا.

وكي لا تصيب الطفل بأي فأل سيّئ، لم تطلق جولي عليه أي اسم. بل أخذت تغنّي له وتتكلّم معه وتحتفظ بسرّها كما لو كان جوهرة لا يسع أحد أن يراها. الأشخاص الآخرون الذين احتفظوا بسرّها معها كانوا زوج جولي وشقيقتها وأنا. حتّى إن أمّها لم تكن على علم بحملها. (أسرّت لي جولي وهي تضحك: «يصعب عليها الاحتفاظ بالأخبار الجيّدة لنفسها»). هكذا، كانت تخبرني أنا بتطوّر مراحل الحمل، وكانت تصف لي أنا البالون على شكل قلب الذي أحضره مات معه لموعد أول صورة صوتيّة لسماع النبض، وكنت أنا من اتّصلت به بعد أسبوع، عندما أجهضت وكشفت التحاليل أن رحم جولي «ليس بالبيئة الملائمة» بسبب تليّف كان يتعيّن عليها إزالته. مرّة أخرى، مشكلة مرحّب بها، لأنّها مشكلة شائعة، قابلة للمعالجة.

قالت جولي: «لكن أقلّه لست أعاني السرطان». كانت هذه الجملة التي ما انفكّت تكرّرها هي ومات. أيّا كان ما يحدث - من الانزعاجات اليوميّة الصغيرة أم الكبيرة التي قد يشتكي الناس منها- طالما أن جولي لا تعاني السرطان، فكان العالم بألف خير. كانت جولي لا تحتاج سوى لعمليّة جراحيّة بسيطة للتخلّص من التليّف، ثم تستطيع معاودة الحمل من جديد.

سأل مات: «عمليّة جراحيّة أخرى؟».

كان يخشى من أن جسد جولي قد عانى ما فيه الكفاية. فاقترح أن ربّما يمكنهما التبنّي أو اللجوء إلى استخدام أم بديلة تحمل بالطفل من الأجنّة التي جمّداها. كان مات ينفر من المخاطر تمامًا كما جولي، وكان ذلك قاسمًا مشتركًا بينهما عندما التقيا للمرة الأولى. فمع حوادث الإجهاض كلّها التي تعرّضت لها، أليس هذا الحل حلًا أكثر أمانًا؟ فضلًا عن ذلك، إن لجآ إلى حل الأم البديلة، كان لديهما الشخص الأمثل في بالهما.

في طريقهما إلى قسم الطوارئ خلال آخر إجهاض لها، اتّصلت جولي بإيما، زميلتها في ترايدر جوز، لترى إن كانت تستطيع أن تغطّي دوام جولي. كانت إيما قد قامت، من دون علم جولي، بتسجيل اسمها في وكالة أمّهات بديلة، حتّى تستطيع تسديد أقساط جامعتها. كانت إيما تبلغ التاسعة والعشرين من عمرها وهي أم متزوّجة تسعى للحصول على شهادة جامعية، وكانت تحب فكرة أن تمنح عائلة حلمها بإنجاب طفل، مقابل أن تستطيع تحقيق حلمها بالدراسة. عندما أسرّت جولي لإيما عن مشكلات رحمها، عرضت إيما خدماتها على الفور. كانت جولي قد شجّعتها في وقت سابق على العودة إلى مقاعد الدراسة، حتى إنّها ساعدتها في ملء طلبها الجامعي. عملت جولي وإيما جنبًا إلى جنب لأشهر، ولم يخطر ببال جولي أن إيمّا قد تحمل يومًا ما ولدها. لكن إن كان السؤال الذي تطرحه دائمًا على نفسها في الحياة، لماذا؟، فهذه المرّة، سألت نفسها، لمَ لا؟

وهكذا عملت جولي ومات على خطّة جديدة، تمامًا كما فعلا مرّات كثيرة منذ بداية زواجهما. ستتخلّص جولي من تليّفها وتحاول مرّة واحدة الحمل. وإن لم ينجح الأمر، يطلبان من إيما أن تحمل طفلهما. وإن لم ينجح الأمر أيضًا، يحاولان أن يصبحا أبوين بواسطة التبني.

قالت جولي في عيادتي بعد أن انتهت من شرح خسارة الطفل والخطّة القادمة: «أقلّه لست أعاني السرطان». غير أنّها خلال تحضيرها لعمليّة إزالة التليّف، اكتشف الأطبّاء أن التليّف لم يكن النسيج الوحيد. لقد عاد السرطان وها هو ينتشر. لم يكن ثمّة ما يمكن القيام به. ما من عقاقير معجزة. لو أرادت، يستطيعون القيام بما في وسعهم لإطالة حياتها قدر الإمكان، لكن عليها أن تتخلّى عن الكثير لتحظى بما تريد.

كان يتعيّن عليها أن تفكّر بما تستطيع أن تعيش معه –ولا تعيش من دونه– ولأي فترة زمنية.

عندما عرض الأطبّاء الأمر للمرّة الأولى، انفجرت جولي ومات، الجالسان جنبًا إلى جنب على كرسيّين في عيادة أحد الأطباء، من الضحك. ضحكا في عيادة الأخصّائي النسائي الجاد، وفي اليوم التالي، ضحكا في حضرة طبيب الأورام العابس. وبنهاية الأسبوع، كانا قد ضحكا عند أخصّائي أمراض الجهاز الهضمي، والمسالك البولية، والجرّاحَيْن اللّذين استشاراهما للحصول على رأي ثانٍ.

حتّى قبل أن يستشيرا الأطبّاء، كانا يقهقهان. وكلّما كانت الممرّضات اللواتي يرافقنهما إلى قاعة الفحص يسألن: « كيف حالكما اليوم؟». كانت جولي تجيب بلا مبالاة مثيرة: « حسنًا، أنا أحتضر. ماذا عنكِ أنتِ؟». ولا تدري الممرّضات بما يجبن.

كانت تجد الأمر مع مات غاية في المرح.

غرقا في الضحك أيضًا عندما عُرض عليهما احتمال أن يتم استئصال أعضاء من الجسد حيث يمكن للسرطان أن يفتك.

فقال مات بشكل عرضي بينما كان يجلس مع جولي في عيادة الطبيب: «لا حاجة بنا للرحم الآن. شخصيًّا أصوّت للمحافظة على المهبل وخسارة القولون، لكنّني أترك أمر الحسم بين القولون والمهبل لها».

«أترك أمر الحسم بين القولون والمهبل لها! كم هو لطيف، أليس لطيفًا؟»، سألت جولي وهي تقهقه عاليًا.

وفي موعد آخر، قالت جولي: «لا أدري. ما الفائدة من إبقاء المهبل إن كنّا سنستأصل القولون وسأحصل على كيس براز يتدلّى من جسمي؟ لا أخاله مثيرًا على الإطلاق». وانطلقت ضاحكة مع مات أيضًا.

شرح الجرّاح أنّه يمكنه أن يخلق مهبلًا باستخدام أنسجة أخرى، فانفجرت جولي ضاحكة من جديد: «مهبل حسب الطلب! ما رأيك بذلك يا مات؟».

ضحكا وضحكا حتّى غلبا.

ثم بكيا. بكيا بالشدة التي ضحكا بها.

عندما أخبرتني جولي بذلك، تذكّرت كيف انفجرت ضاحكة عندما أخبرني الخليل أنّه لا يريد أن يعيش مع طفل تحت سقف بيته للسنوات العشر المقبلة. تذكّرت المريضة التي ضحكت بشكل هستيري عندما توفّيت أمّها الحبيبة، والمريض الذي ضحك عندما علم أن زوجته مصابة بالتصلّب المتعدّد. ثم تذكّرت كيف انتحبت في عيادة ويندل طوال جلسات، كما فعل مرضاي، وكما فعلت جولي في الأسابيع القليلة الماضية.

هذا هو الحزن: تضحك. تبكي. وتعيد الكرّة.

قالت لي جولي اليوم بلا مبالاة لافتة وكأنّها تجري حوارًا عاديًّا: « أفكّر بالاحتفاظ بالمهبل إنّما التخلّي عن القولون... أعني، ها أنا قد زرعت ثديين اصطناعيّين. مع مهبل اصطناعي أيضًا، ما الفرق بيني وبين لعبة باربي؟».

كانت تحاول أن تفكّر بما يمكنها أن تتخلّى عنه قبل أن لا تعود هي نفسها. ما الذي يشكّل الحياة وإن كنت حيًّا؟ أخذت أفكّر كيف أن الناس بالكاد يأتون على ذكر هذا الأمر مع كبارهم، كل الـ«هل تفضّل» التي يفضّلون ألّا يفكّروا بها. فضلًا عن ذلك، يبقى الأمر مجرّد تجربة فكريّة إلى أن تعيش تلك التجربة على أرض الواقع. ما الحد الفاصل؟ عندما تفقد قدرتك على التحرّك؟ أو عندما تفقد عقلك؟ إلى أي درجة من التحرّك؟ إلى أي درجة من الوعي؟ هل لا يزال يشكّل حدًّا فاصلًا عندما تقع الواقعة؟

كانت هذه حدود جولي الفاصلة: تفضّل أن تموت إن لم تعد قادرة على تناول الطعام العادي، أو لو انتشر السرطان وبلغ ذهنها ولم تعد قادرة على بلورة

أفكار متماسكة. كانت تعتقد أنّها تفضّل أن تموت لو اضطرّت لتفريغ إمعائها عبر ثقب في بطنها، لكن الآن، لا تخشى إلّا كيس عمليّة ثقب القولون.

«سيشعر مات بالنفور جرّاء ذلك، أليس كذلك؟».

في المرّة الأولى التي رأيت فيها جراحة ثقب القولون في كلّية الطب، تفاجأت كم أن العلميّة سلسة وغير مزعجة. حتّى إن المرء يمكن له أن يشتري مجموعة من الأكياس المتأنّقة المزيّنة بالورود والفراشات وعلامات السلام والقلوب والمجوهرات. وقد أطلق أحد مصمّمي الملابس الداخليّة على هذه المجموعة اسم «فيكتوريا سيكرت الأخرى»، في إشارة إلى علامة الملابس الداخليّة الشهيرة «فيكتوريا سيكرت».

سألتها: «هل طرحتِ عليه السؤال؟».

«نعم. لكنّه يخشى أن يجرح مشاعري. أريد أن أعلم. هل تعتقدين بأنّه سيجد الأمر منفّرًا؟».

فأجبتها وأنا أعي أنّني أحاول ألّا أجرح مشاعرها أيضًا: «لا أعتقده سيجد الأمر منفّرًا. لكنّه قد يضطر إلى الاعتياد عليه».

«لقد اضطر أن يعتاد على الكثير».

أخبرتني عن شجار دار بينهما قبل ليالٍ عدّة. كان مات يشاهد برنامجًا تلفزيونيًا، لكن جولي أرادت الكلام. كان مات يهمهم لها، مدّعيًا أنّه ينصت إليها، الأمر الذي أثار حفيظة جولي. انظر ماذا رأيت على الانترنت، ربّما يمكننا أن نسأل الأطباء، قالت له، فأجابها مات، ليس الليلة، سأنظر في الغد، فردّت

جولي، لكن هذا مهم ولا نملك الكثير من الوقت، فنظر مات إليها بغضب لم تره عنده من قبل.

صرخ مات قائلًا: «ألا يمكننا أن نحظى بليلة واحدة بلا سرطان؟». كانت المرّة الأولى التي يتخلّى فيها عن دعمه لها، وجولي التي أُخذت على حين غرّة، ردّت عليه بدرجة الحنق نفسها: «لا أملك ترف ليلة واحدة بلا سرطان! هل تعلم ما أنا مستعدّة لفعله مقابل ليلة واحدة بلا سرطان؟» ثم توجّهت إلى غرفة النوم وصفقت الباب، وبعد دقيقة، لحقها مات، معتذرًا على خروجه عن طوره. قال لها أنا متوتّر. الأمريسبّب الكثير من التوتر بالنسبة لي. لكنه لا يقاس بالتوتّر الذي تعانينه أنتِ، لذلك أنا آسف. كنت عديم الإحساس. أريني ما تريدين على الانترنت. لكن كلماته قد أصابت منها مقتلًا. لقد أدركت أن نوعيّة الحياة لم تتغيّر بالنسبة لها وحسب. بل بالنسبة لمات أيضًا. ولم تكن قد أعارت الأمر أي أهمّية من قبل.

«لم أخبره عمّا رأيته على الانترنت. شعرت بأنانية بالغة. يستحق ليلة واحدة بلا سرطان. ليس هذا ما تعهّد به عندما تزوّجني».

نظرت إليها تلك النظرة.

«حسنًا، بطبيعة الحال، تنص العهود على الرباط الدائم في شتى الظروف، في السراء والضراء، في الصحة والمرض. لكن الأمر يشبه عندما تضغط على كبسة الـ«موافق» على الشروط المفروضة قبل تنزيل تطبيق ما أو التقدم بطلب الحصول على بطاقة ائتمان. لا تفكّر أن أيًا من ذلك ينطبق عليك. أو إن كنت تفكّر

به، فلا تراه سيحصل لك مباشرة بعد شهر العسل، حتّى قبل أن تحظى بأي فرصة زواج».

كنت راضية عن قيام جولي بالتفكير بتأثير سرطانها على مات. لقد آثرت تفادي الكلام عبر تغيير الموضوع كلّما ذكرت أنّه ربّما من الصعب على مات أن يعيش هذا كلّه أيضًا.

كانت جولي تهز رأسها قائلة: «نعم، إنّه رائع. إنّه صلب، موجود دائمًا وأبدًا إلى جانبي. في كل الأحوال...».

كانت جولي تعي عمق ألم مات، إلّا أنّها لم تكن جاهزة لمواجهته. لكن شيئًا ما تغيّر مع خروج مات عن طوره، أجبرها على الإقرار بتوتّر صعب: اجتماعهما معًا في هذه الرحلة العصيبة، إنّما هو انفصالهما أيضًا.

بدأت جولي البكاء الآن. «أصرَّ على سحب ما قاله، لكن ما قيل قد قيل، وها هو عالق بيننا. أتفهّم لماذا يريد ليلة واحدة بلا سرطان. لكنّني أراهن أنّه يود لو أنّني ميتة الآن».

أخذت أفكّر لهنيهة، أراهن أنّه يود لو. قد يصعب في أي زواج كان الأخذ والرد بين وضع حاجات الشريك ورغباته جانبًا كرمى للشريك الآخر، لكن هنا تميل دفّة الميزان ولا هَوادة في انعدام التوازن. ومع ذلك، فأنا أدرك جيّدًا أن الأمور أكثر تعقيدًا. تخيّلت مات يشعر وكأنّه عالق في الزمن، متزوّج حديثًا، شاب، يسعى لعيش حياة طبيعيّة وتأسيس عائلة، بينما يدرك في الوقت نفسه أن ما تبقّى له مع جولي ليس إلّا مرحلة آنيّة. ينظر إلى مستقبله أرمل، ثم أبًا في

الأربعينات من عمره بدل أن يكون في الثلاثينات. ربّما يأمل ألّا يستمر الأمر لخمس سنوات إضافيّة، خمس من أفضل سنوات عمره يقضيها في المستشفيات، يعتني بزوجته الشابة التي تُبتر أجزاء جسدها، الجزء وراء الآخر. وفي الوقت نفسه، أراهن أنّه تأثّر حتّى الصميم بهذه التجربة، وأنّه بطريقة أو بأخرى يشعر، كما أخبرني رجل في الأشهر التي سبقت وفاة زوجته الثلاثينيّة، أنّه «قد تغيّر للأبد ومع ذلك لا يزال على قيد الحياة». أراهن أن مات، كما ذلك الرجل، لن يختار لو يعود الزمان به إلى الوراء أن يتزوّج من شخص آخر. لكن ها هو مات في مرحلة من الحياة حيث الجميع من حوله يسير قُدُمًا؛ فالثلاثينات تشكّل عقدًا من الزمن هو أساس بناء المستقبل. لم يعد على الموجة نفسها مع أقرانه، ولربّما يشعر بالوحدة التامة، بأسلوبه الخاص، وبحزنه الخاص.

لا أعتقد أنّه من المفيد بالنسبة لجولي أن تعلم بكل تفصيل، لكنّني مقتنعة أن وقتهما معًا سيكون أكثر قيمة لو حظي مات بالمساحة الكافية بالنسبة إليه لإظهار المزيد من إنسانيّته على طول هذا المسار. ولو أمكن كلّ منهما أن يسبر أغوار الآخر في ما تبقّى لهما من وقت، فستبقى جولي في قلب مات كاملة حاضرة بعد رحيلها.

سألتها: «ماذا تعتقدين بأن مات كان يعني عندما قال إنّه يريد ليلة واحدة بلا سرطان؟».

تنهّدت جولي. «كل مواعيد الأطباء، وعمليّات الإجهاض، كل ما أريد هي ليلة واحدة خالية منه أنا أيضًا. يريد أن يتكلّم عن مجريات بحثه وعن مطعم

التاكو الجديد آخر الشارع... تعلمين، الأمور الطبيعية التي يتكلّم عنها الناس من عمرنا. طوال الوقت الذي كنت أعاني فيه ما أعانيه، ما عدنا نكترث إلّا بإيجاد سبيل لأبقى على قيد الحياة. لكن الآن، لا يسعه أن يعدّ أي خطط لي وإن كانت لسنة واحدة من الآن، ولا يمكنه أن يتعرّف على شخص آخر. السبيل الوحيد بالنسبة إليه كي يمضي قدمًا هو أن أموت أنا».

بدأت أستشعر ما تلمّح إليه. فوراء محنتهما تكمن حقيقة أساسيّة: بغضّ النظر عن كيفيّة تغيّر حياة مات، إلا أنّها ستعود إلى طبيعتها إلى حد ما. وهذا، على ما أفترض، ما يثير حفيظة جولي. سألتها إن كانت غاضبة من مات، أو تحسده.

فهمست كما لو أنّها تبوح بسر مهين: «نعم». أجبتها أن لا بأس في الأمر. كيف لا يسعها أن تحسد واقع أنّه سيواصل حياته؟

أومأت جولي برأسها موافقة وأخذت تسوّي الوسادة وراءها وهي تقول: «أشعر بالذنب لوضعه في هذا الوضع، وبالغيرة منه لأنه سيعيش المستقبل. ثم أعود وأشعر بالذنب لشعوري بالغيرة».

رحت أفكّر كم أن هذا الأمر شائع، حتى في الظروف اليوميّة، أن يشعر المرء بالغيرة من شريكه، وكم الأمر محرّم لا يمكن التكلّم عنه. ألا يفترض بنا أن نسعد لحظّهم الجيّد؟ أليس هذا هو الحب؟

في حالة أحد الأزواج الذين عالجتهم، فازت الزوجة بالوظيفة التي كانت تحلم بها في اليوم نفسه الذي طرد فيه زوجها من عمله، الأمر الذي أثار حرَجًا

شديدًا كل ليلة على مائدة العشاء. كم يتعيّن عليها أن تشاركه من يوميّاتها من دون أن تجعل زوجها يشعر بالسوء عن غير قصد؟ وكيف يمكنه أن يحسن إدارة غيرته من دون أن يفسد عليها فرحتها؟ إلى أي مدى يمكن للناس أن يكونوا على قدر من النبل عندما يحصل شركاؤهم على شيء لطالما أرادوه إنّما لم يستطيعوا إليه سبيلًا؟

أضافت جولي: «عاد مات من النادي بالأمس، وقال إن تمرينه كان ممتازًا، فأجبته، هذا رائع، لكنّني شعرت ببالغ الحزن، لأنّنا كنّا نذهب إلى النادي معًا. كان دائمًا يقول للناس إنّني من يملك بنية أكثر قوّة، أنا التي أركض في السباقات. هي البطلة وأنا المخنّث! كان يقول، والأفراد الذين أصبحوا أصدقاءنا في النادي باتوا ينادوننا بهذه الألقاب. في كل الأحوال، كنا نمارس الجنس في أوقات كثيرة بعد النادي. إذًا البارحة، عندما عاد، جاء إليّ وقبّلني، فبادلته القبل، ثم مارسنا الجنس، لكن نفَسي قد انقطع على نحو لم أختبره من قبل. ومع ذلك لم أفصح بالأمر. توجّه مات للاستحمام، وبينما كان يسير إلى الحمّام، أخذت أنظر إلى عضلاته وأفكّر، كنت أنا من يملك البنية الأقوى. ثم أدركت أن ليس مات من يشاهدني أموت وحسب. بل أنا أشاهد نفسي أيضًا. أنا أشاهد نفسي أحتضر. وأشعر بالغضب تجاه كل من يعيش. أهلي سيعيشون من بعدي! وقد يعيش من بعدي أجدادي أيضًا! أختي سترزق بطفل ثانٍ. أما أنا؟».

مدّت يدها تأخذ زجاجة المياه الخاصّة بها. بعد أن تعافت جولي من مراحل العلاج الأولى من السرطان، أخبرها أطباؤها أن شرب المياه يغسل كل السموم، فبدأت جولي تحمل معها زجاجة مياه أينما ذهبت. لم تعد زجاجة المياه تفيد الآن، لكنّها أصبحت عادة. أو صلاة.

فطمأنتها قائلة: «يصعب أن تري كل ما زال موجودًا، وأن تستوعبي الأمر بينما أنت تخسرين حياتك».

جلسنا صامتتَيْن لبرهة من الزمن. أخيرًا، مسحت عينيها وبدأت تتشكّل ملامح ابتسامة على شفتيها. «لدي فكرة».

نظرت إليها مترقّبة.

«هل تخبرينني إن كانت سخيفة؟».

أومأت برأسي إيجابًا.

بدأت قائلة: «أفكّر، بدل أن أقضي وقتي أشعر بالغيرة من الجميع، ربّما أجعل جزءًا من هدفي لما تبقّى لي من وقت أن أساعد الأشخاص الذين أحبّهم على تخطّي غيابي».

بدّلت جلستها على الكنبة وقد بدأت الحماسة تستحوذ عليها. «خذي مات وأنا كمثال. لن نشيخ معًا. لن نبلغ حتّى منتصف العمر معًا. كنت أتساءل، بالنسبة لمات، إن كانت وفاتي ستشبه انفصالًا أكثر منه نهاية زواج. معظم النساء في مجموعة السرطان، اللواتي يتكلّمن عن ترك أزواجهن، هن في الستينات أو السبعينات من عمرهن، وتلك الأربعينيّة قد مضى على زواجها

خمس عشرة سنة، وأنجبت مع زوجها ولدين. أريد أن يتم استذكاري كزوجة وليس كخليلة سابقة. أريد أن أتصرّف كزوجة وليس كخليلة سابقة. لذلك ها أنا أفكّر، ما الذي تفعله زوجة؟ هل تعلمين ما تقوله تلك الزوجات عن ترك أزواجهن وراءهن؟

هززت رأسي نفيًا.

«يتكلّمن عن التأكد من أن أزواجهن سيكونون على ما يرام. حتّى لو كنت أغار من مستقبله، إلّا أنّني أريد أن يكون مات بخير». نظرت إليّ جولي كما لو أنّها قالت لتوّها شيئًا يفترض بي أن أفهمه، لكنّني لم أفعل.

سألتها: «ما الذي يجعلك تشعرين أنّه سيكون بخير؟».

رمتني بنظرة ثاقبة. «بقدر ما يشعرني الأمر بالغثيان، إلّا أنّني أريد أن أساعده على إيجاد زوجة جديدة».

قلت لها: «تريدين أن يعلم أن لا بأس إن أحبّ من جديد. هذا لا يبدو سخيفًا على الإطلاق». غالبًا ما يسعى الشريك المحتضر إلى منح الشريك الباقي على قيد الحياة تلك البركة، أن يقول لا بأس أن تبقي أحدهم في قلبك ثم تقع في غرام شخص آخر، وأن قدرتنا على الحب تتّسع لكلا الشخصين.

«كلا»، أجابت جولي وهي تهز برأسها. «لا أريد أن أمنحه بركتي وحسب. أريد أن أجد له فعليًا زوجة. أريد أن تكون تلك الهدية جزءًا من تركتي له».

شعرت بحال من التردّد، تمامًا كما عندما اقترحت جولي فكرة متجر ترايدر جوز للمرّة الأولى. قد يبدو الأمر على درجة من المازوشية، شكل من أشكال

التعذيب في حالة لا ينقصها مزيد من التعذيب. أخذت أفكّر كيف أن جولي لن تريد أن ترى هذا، أو بالأحرى لن تستطيع تحمّل هذا. فزوجة مات المستقبليّة ستحمل أطفاله. ستذهب في رحلات مشي طويلة وتتسلّق الجبال معه. ستحتضنه وتضحك معه وتمارس جنسًا محمومًا معه، كما فعلت جولي يومًا. لا شك في أن ذلك قمّة في الإيثار والحب، لكن جولي إنسان أيضًا. وكذلك مات.

«وما الذي يجعلك تعتقدين أنّه يريد مثل هذه الهديّة؟».

أجابت جولي: «الأمر جنوني، أعلم هذا. لكن ثمّة امرأة في مجموعة السرطان، قامت صديقة لها بذلك. كانت تحتضر، وزوج صديقتها المفضّلة يحتضر أيضًا، ولم تكن تريد لزوجها أو لصديقتها المفضّلة أن يكونا وحيدين، وكانت تعلم كم يتّفقان، سيكونان خير الصديقين لعقود من الزمن. لذلك، كانت أمنيتها الأخيرة أن يلتقيا في موعد غرامي بعد مراسم الدفن. موعد واحد. وهكذا فعلا. والآن هما مخطوبان». بدأت جولي تبكي من جديد. «عذرًا». كل امرأة أراها تقريبًا تجدها تعتذر على مشاعرها، لا سيّما دموعها. أذكر كيف اعتذرت في عيادة ويندل أيضًا. ربّما يعتذر الرجال وقائيًا، عبر حبس دموعهم.

لكن جولي أضافت وهي تعيد تكرار جملة قد تشاركتها معها سابقًا، «أعني ليس عذرًا، بل أنا حزينة وحسب».

«ستفتقدين لمات كثيرًا»...

ناحت قائلة: « سأفتقد له حقًا. لكل ما فيه. كيف يتحمّس للأشياء الصغيرة، مثل كوب حليب بالقهوة أو سطر في كتاب. كيف يقبّلني، وكيف تحتاج عيناه لعشر دقائق لتفتحا إن استيقظ باكرًا أكثر من المعتاد. كيف يدفئ قدميّ في السرير وينظر إليّ عندما نتكلّم، كما لو أن عينيه تمتصّان كل ما أقوله، تمامًا كما أذنيه». توقّفت جولي قليلًا تلتقط أنفاسها. «أتعلمين ما الذي سأفتقده أكثر من أي أمر آخر؟ وجهه. سأفتقد النظر إلى هذا الوجه الجميل. إنّه وجهي المفضّل في العالم أجمع».

كانت جولي تنتحب نحيبًا حال دون خروج أي صوت. تمنّيت لو أن مات كان هنا وشهد على هذا.

سألتها: «هل أخبرته بذلك؟».

أجابت: «طوال الوقت. كلّما أمسك بيدي، أقول له، سأفتقد ليديك. أو عندما يدور وهو يصفر حول المنزل – للإشارة هو صافرٌ ممتاز– أخبره كم سأفتقد لهذا الصوت. ولطالما يردّ عليّ قائلًا: «جول، أنت ما زلت هنا. يمكنك أن تمسكي يدي وتسمعي صفيري». لكن الآن...» بدأ صوت جولي يتحشرج. «الآن بات يقول: «أنا سأفتقدك أيضًا». أعتقد بأنّه بدأ يتقبّل واقع أنّني أحتضر هذه المرّة».

مسحت جولي شفتها العليا. ثم واصلت قائلة: «تريدين أن تسمعي شيئًا؟ أنا أيضًا سأفتقد لنفسي. كل نقاط الضعف تلك التي قضيت حياتي أسعى

لتغييرها؟ كنت قد بدأت أصل لتوّي إلى مكان أحب فيه نفسي بحق. أحب نفسي. سأفتقد لمات، ولعائلتي، ولأصدقائي، لكنّني سأفتقد لنفسي أيضًا».

وأخذت تسمّي كل الأشياء التي تمنّت لو أنّها قدّرتها أكثر قبل أن تصاب بالمرض: ثدياها اللذان لم تكن تراهما على قدر من الإثارة إلى أن اضطرّت للتخلّي عنهما؛ وساقاها الصلبان، اللذان غالبًا ما رأتهما نحيلتين، مع أنّهما كانتا تخدمانها جيّدًا في السباقات؛ وطريقتها الهادئة في الإصغاء، وكانت تخشى أن يجدها البعض مملّة. ستفتقد لضحكتها المميّزة التي شبّهها طفل في الصف الخامس بالـ«نعيق»، وهو تعليق احتفظت به داخلها كما اللدغة لسنوات إلى أن حملت تلك الضحكة مات على استراق النظر إليها في غرفة مكتظّة قبل أن يشق طريقه ليصل إليها ويعرّف عن نفسه أمامها.

ثم أضافت وهي تضحك: «سأفتقد لكولوني المريع! لم أكن أقدّره كما يجب في السابق. سأفتقد الجلوس في الحمّام وتفريغ أحشائي. من يخال نفسه يفتقد تفريغ أحشائه؟». ثم جاء دور الدموع - دموع القهر والغضب.

إن كل يوم يشهد على خسارة شيء اعتبرتَه تحصيلًا حاصلًا إلى أن اختفى، تمامًا كما يحصل مع الأزواج الذين أعالجهم، والذين يتعاملون مع بعضهم البعض وكأن كل شريك في العلاقة هو تحصيل حاصل للشريك الآخر، إلى أن يبدآ بالافتقاد لأحدهما الآخر عندما يبدأ الزواج بالانهيار. وقد أخبرتني كثيرات من النساء أيضًا أنّهن كنّ يمقتن الدورة الشهرية لكنّهن جلسن ينتحبن لخسارتها

عندما وصلن إلى مرحلة انقطاع الطمث. افتقدن إلى النزف تمامًا كما ستفتقد جولي تفريغ أحشائها.

ثم أضافت جولي في شبه همس: «سأفتقد للحياة. سحقًا، سحقًا، سحقًا، سحقًا!». بدأت تقولها بهدوء قبل أن ترتفع نبرة صوتها لتتفاجأ هي بحدّتها. نظرت إليّ خجلة: «عذرًا، لم أقصد أن...».

فأجبتها: «لا بأس. أوافقك الرأي. سحقًا، الأمر مريع».

ضحكت جولي: «والآن ها أنا أحمل معالجتي النفسية على قول سحقًا! لم يسبق لي أن شتمت على هذا النحو. لا أريد أن يقولوا في رثائي: «كانت تشتم مثل البحّارين». تساءلتُ ما الذي تريده أن يقال في رثائها، لكن الوقت كان قد شارف على نهايته، فقرّرت أن أفاتحها بالموضوع في المرّة التالية.

«حسنًا، من ييالي، إنّه لشعور جيّد. فلنعد الكرّة. هل تقومين بالأمر معي؟ لدينا دقيقة واحدة متبقّية، أليس كذلك؟».

في البداية، لم أفهم ما الذي تقوله - نقوم بماذا؟ لكنّني رأيت تلك النظرة الحذقة التي عادت إليها مجدّدًا، فاستوعبت الأمر.

«تريديننا أن...».

أومأت جولي برأسها موافقة. تلك التي لا تفوّت قانونًا أو قاعدة إلّا وتمتثل إليها تطلب منّي الآن أن أتفوّه بالشتائم معها. مؤخّرًا، في مجموعتي الاستشاريّة، قالت أندريا إنّنا بينما نسعى للتمسّك بالأمل من أجل مرضانا، علينا أن نأمل لهم الأنسب. إن لم يعد بإمكاني أن آمل بطول العمر لجولي، بحسب ما قالت

أندريا، فعليّ أن أتمسّك بالأمل بشيء آخر. قلت لهم آنذاك: «لا أستطيع أن أساعدها كما تأمل». لكنّني بينما وجدت نفسي جالسة هنا الآن، أحسست بأنّني ربما أستطيع المساعدة، أقلّه اليوم.

أجبتها، «حسنًا، جاهزة؟»

صرخنا معًا، « سحقًا، سحقًا، سحقًا، سحقًا، سحقًا، سحقًا، سحقًا، سحقًا، سحقًا!». وعندما انتهينا، التقطنا أنفاسنا، مبتهجتَيْن.

ثم رافقتها إلى الباب، حيث كالعادة، تعانقني وداعًا. في الردهة، كان مرضى آخرون يغادرون جلساتهم، فتفتح الأبواب قبل عشر دقائق من اكتمال عقارب الساعة. نظر إليّ زملائي متسائلين بينما غادرت جولي. لا بد من أن أصواتنا قد وصلت إلى الممر. رفعت كتفيّ، أغلقت بابي، وبدأت أضحك. تلك سابقة، على ما أعتقد.

ثم أحسست بالدموع تكتنز في عيني. تحوّل من الضحك إلى الدموع – الحزن. سأفتقد لجولي وأنا أعاني شخصيًا من هذا.

أحيانًا، لا يبقى للمرء إلا أن يصرخ «سحقًا!».

٣٦

سرعة الحاجة

بعد إنجازي عامًا من التدريب، بدأت فترة التدرّج في عيادة لا تبغي الربح تقع في الطابق السفلي من مبنى مكاتب أنيق. في الأعلى، كانت الأجنحة المضاءة تطلّ على جبال لوس أنجلوس من جهة، وشواطئها من جهة أخرى، لكن الطوابق السفلى كانت قصّة أخرى. في قاعات استشارات صغيرة، أشبه بالكهوف، لا نوافذ لها، قوام أثاثها كراسٍ يعود تاريخها إلى أكثر من عقد من الزمن، ولمبات مكسورة، وكنبات متهالكة، كنّا، نحن المتدرّجين، نتطوّر مع تضاعف حجم المرضى. وكلّما وصلت حالة جديدة، تجدنا نتنافس كلّنا عليها، إذ كلّما عاينّا المزيد من المرضى، تعلّمنا أكثر فأكثر واقتربنا من إنجاز ساعات تدرّجنا. وسط الجلسات المتلاصقة، والإشراف السريري، وأكوام الوثائق والمستندات، لم نكن لنعير الكثير من الأهمّية لواقع أنّنا نعيش تحت الأرض.

فكنّا نجلس في قاعة الاستراحة (الرائحة السائدة: فوشار في المايكروويف ومبيد للنمل)، نسرع في التهام بعض الطعام (طعام الغداء يؤكل دائمًا على المكتب) ونتذمّر من ضيق الوقت. لكن على الرغم من امتعاضنا، فإن إبحارنا في عالم العلاج النفسي بدا رائعًا. أولًا بنتيجة المنحنى التعليمي الحاد وبفضل مشرفينا الحكماء (الذين قدّموا لنا النصح على سبيل «إن كنت تتكلّم بهذا القدر، فلا يسعك أن تحسن الاستماع»، ومتغيّراته «لديك أذنان وفم واحد: هناك سبب

منطقي لهذه النسبة»)، وثانيًا لأنّنا كنا نعلم أن تلك المرحلة هي لحسن الحظ مؤقّتة.

تجسّد النور المنبعث في نهاية نفق السنوات الطويلة ترخيصًا بمزاولة المهنة، عندما بتنا نخال أنفسنا قادرين على تحسين حياة الناس عبر القيام بالعمل الذي نحب، لكن في ساعات منطقيّة وبوتيرة أقل جنونًا. وبينما كنّا نتمركز في ذلك الطابق السفلي، نعدّ يدويًّا مخطّطاتنا ونبحث عن مواعيد الاستقبال على هواتفنا، لم ندرك أن ثورة ما تجري في الأعلى، ثورة قوامها السرعة والسهولة والامتنان الفوري. وأن ما تدرّبنا على تقديمه -نتائج تدريجيّة إنّما راسخة تتطلّب بعض العمل الشاق- بات عملة نادرة.

لقد سبق لي ورأيت إشارات على هذه التطوّرات لدى مرضاي في العيادة، لكنّني، في الوقت الذي كنت أركّز فيه على وجودي المتوتّر أصلًا، فشلت في النظر إلى الصورة في إطارها الأوسع. وفكّرت: بالطبع يجد هؤلاء الناس صعوبة في الإبطاء أو التنبّه أو التواجد في اللحظة الآنية. لهذا السبب يأتون للعلاج.

لكن حياتي لم تكن بطبيعة الحال مختلفة، أقلّه خلال تلك الفترة. فكلّما أسرعت في إنجاز عملي، كلّما تمكّنت من قضاء المزيد من الوقت مع ابني، وكلّما أسرعت في إنجاز طقوس الخلود إلى النوم، كلّما تمكّنت من الخلود إلى النوم بنفسي حتّى أستطيع أن أستيقظ في اليوم التالي وأهرع إلى يومي من جديد. وكلّما أسرعت الحركة، قلّ ما يمكنني رؤيته، إذ أضحت الصورة ضبابيّة.

لكنّني ما انفككت أمنّي النفس أن ذلك سينتهي قريبًا. ما إن أنجز مرحلة التدرّج، حتى تبدأ حياتي الحقيقية.

في أحد الأيّام، كنت جالسة في غرفة الاستراحة مع زملاء لي، فبدأنا مرّة أخرى نحصي عدد الساعات المطلوبة ونحتسب كم سيبلغ عمرنا عندما نحصل أخيرًا على الترخيص. وكلّما ازداد الرقم، ازداد شعورنا بالقنوط. دخلت مشرفة في الستينات من عمرها وكان قد تناهى إلى مسامعها الحوار.

قالت: «ستبلغون الثلاثين أو الأربعين أو الخمسين في كل الأحوال، أأنجزتم الساعات أم لم تفعلوا. ما همُّ كم تبلغون من العمر عندما يحدث ذلك؟ في كل الأحوال، لن تسترجعوا اليوم».

غرقنا كلّنا في صمتنا. لن تسترجعوا اليوم.

يا لها من فكرة مثيرة للقشعريرة. كنّا نعلم أن المشرفة علينا تحاول أن تمرّر لنا فكرة بالغة الأهمّية. لكنّنا لم نكن نملك الوقت لنفكّر بها.

السرعة مرتبطة بالزمن، لكنّها أيضًا على علاقة وثيقة بالتحمّل والجهد. كلّما ازدادت السرعة، تلاشى التفكير، وقلّ التحمّل أو الجهد المطلوب. في المقابل، يتطلّب الصبرُ التحمّلَ والجهد. وهو يعرّف على أنّه « تحمّل الاستفزاز أو الإزعاج، أو سوء الحظ أو الألم من دون شكوى، أو فقدان المزاج، أو الغضب، أو ما شابه». لا شك في أن كثيرًا من أوجه الحياة يقوم على الاستفزاز والإزعاج وسوء الحظ والألم؛ في علم النفس، قد يُنظر إلى الصبر على أنّه تحمّل هذه

الصعوبات لفترة كافية تسمح للمرء بتدوير زواياها أو تخَطّيها. فالشعور بالحزن أو القلق يمكن أن يمنحك أيضًا معلومات أساسيّة عن نفسك وعن عالمك.

لكن بينما كنت قابعة في الطابق السفلي، أحثّ الخطى للحصول على ذاك الترخيص، نشرت الجمعيّة الأميركيّة لعلم النفس ورقة بعنوان «أين ذهب كل العلاج النفسي؟».

ولاحظت أن عدد المرضى الذين تلقّوا تدخّلات نفسية قد تراجع بنسبة 30 بالمائة في العام 2008، مقارنة بما كان عليه الرقم قبل عشر سنوات، وأنّه منذ التسعينات، أصبحت صناعة الرعاية المدارة – النظام نفسه الذي حذّرنا منه أساتذة كلّية الطب– تعمل على الحد بشكل متزايد من الزيارات وخفض تعويضات العلاج بالكلام ولكن ليس العلاج بالعقاقير. وأضافت أنه في العام 2005 وحده، أنفقت شركات الأدوية 4.2 مليار دولار على الإعلان المباشر للمستهلك و7.2 مليار دولار على الترويج للأطبّاء، ما يقرب من ضعف ما أنفقته على البحث والتطوير.

بالطبع لهو من الأسهل –والأسرع– أن تبتلع حبّة بدل أن تغوص في أعماق نفسك وترفع عنك هذا الحمل الثقيل داخلك. تجدر الإشارة هنا إلى أنّني لا أحمل أي ضغينة للمرضى الذين يلجأون إلى الأدوية ليشعروا بالتحسّن. لا بل على العكس: كنت في الواقع من أشد المؤمنين بمفعول الأدوية المذهل إذا ما تم استعمالها في الاتجاه الصحيح. لكن هل يحتاج 26 بالمائة من الشعب في هذه البلاد حقًا للأدوية النفسيّة؟ في النهاية، هذا لا يعني أن العلاج النفسي لم

يفلح. بل إنّه لم ينجح في السرعة المطلوبة لمرضى اليوم، الذين بات اسمهم «مستهلكين».

ثمّة شيء من السخرية المبطّنة في هذا. يسعى الناس للحصول على حل سريع لمشكلاتهم، لكن ماذا لو كان السبب الرئيسي لتعكّر مزاجهم هو الوتيرة المتسارعة في حياتهم؟ تخيّلوا أنفسهم يحثّون الخطى الآن كي يتمكنّوا من التلذّذ بحياتهم لاحقًا، لكن هذا الـ لاحقًا غالبًا ما لم يأتِ. وقد أشار المحلّل النفسي إيريك فروم إلى هذا الموضوع قبل أكثر من خمسين عامًا، حيث قال: «يعتقد الرجل المعاصر أنّه يخسر شيئًا ما -الوقت- عندما لا يقوم بالأشياء بسرعة؛ غير أنّه لا يعلم ما هو فاعل في الوقت الذي يكتسبه سوى قتله». كان فروم محقًّا؛ فالناس لا يستخدمون هذا الوقت الإضافي الذي اكتسبوه للراحة أو للتواصل مع الأصدقاء أو العائلة. عوضًا عن ذلك، يحاولون أن يحشوه حشوًا.

في أحد الأيام، بينما أخذنا نحن المتدرّجين نرجو أن نحصل على المزيد من الحالات على الرغم من حجم الملفّات التي بين أيدينا، هزّت المشرفة علينا رأسها نفيًا.

ثم قالت بشيء من القسوة: «لقد عفا الزمان عن سرعة الضوء. اليوم، يتحرّك الجميع بسرعة الحاجة».

في الواقع، حثثت الخطى قدُمًا. وما لبثت أن أنجزت فترة التدرّج، ثم نجحت في امتحانات المجلس وانتقلت إلى الأعلى، إلى مكتب راقٍ يشرف على العالم أجمع من حولي. بعد انطلاقتين خاطئتين – هوليود وكلّية الطب- كنت جاهزة

للشروع في مهنة شعرت بالشغف تجاهها، كما أن تقدّمي في السن منحني شعورًا بالإلحاح والعجلة. لقد سلكت طريقًا ملتويًا، ووصلت متأخّرة إلى اللعبة، ومع أنّني الآن أستطيع أن أبطئ الخطى وأقدّر ثمار تعبي التي جنيتها بشق النفس، إلّا أنّني لا أزال أعمل بالسرعة نفسها التي كنت أعمل بها خلال تدرّجي -لكن هذه المرّة-، كنت أحسّ بضرورة الإسراع كي أستمتع بعملي. وهكذا أرسلت إعلانًا عبر البريد الإلكتروني عرّفت فيه عن مهنتي وسعيت إلى بعض العلاقات. وبعد ستة أشهر، كنت قد بدأت أكتسب عددًا قليلًا من المرضى، لكن العدد بدا جامدًا لا يتزحزح. وكل من تكلّمت معهم كانوا يختبرون الأمر نفسه.

التحقت بمجموعة استشاريّة للمعالجين النفسيّين الجدد، وفي إحدى الأمسيات، بعد أن كنّا قد ناقشنا الحالات التي نعالجها، تحوّل النقاش إلى حال مهنتنا، هل نحن نتخيّل أمورًا، أم إن جيلنا من المعالجين النفسيّين ملعون؟ قالت إحداهم إنّها سمعت عن اختصاصيّين في العلامات التجاريّة، مخصَّصين للمعالجين النفسيّين والمهنيّين، يستطيعون رأب الصدع بين الحاجة الراهنة للسرعة والسهولة وما تم تدريبنا عليه.

ضحكنا كلّنا، اختصاصيّون في العلامات التجاريّة للمعالجين النفسيّين؟ كم الأمر مثير للضحك. لا بد من أن كبار قدامى المعالجين النفسيّين المؤثّرين الذين ما انفككنا ننظر إليهم بإعجاب يتلوّون الآن في قبورهم! لكن في قرارة نفسي، استرعى الأمر انتباهي.

وجدت نفسي بعد أسبوع على الهاتف أتكلّم مع مستشارة علامات تجاريّة للمعالجين النفسيّين.

قالت لي المستشارة بكل واقعيّة: «لم يعد أحد يريد شراء جلسات العلاج بعد اليوم. يريدون شراء حلٍّ لمشكلة». قدّمت لي بعض الاقتراحات المتمحورة حول كيفيّة عرض نفسي في سوق العمل الجديد - حتى إنّها اقترحت عليّ تقديم «علاج عبر الرسائل النصّية»- لكن الأمر برمّته أصابني بالإرباك.

ومع ذلك، كانت على حق. فقبل أسبوع من عيد الميلاد، تلقّيت اتصالًا من رجل في بداية الثلاثينات يريد القدوم للعلاج. شرح لي أنّه يريد أن يتصوّر ما إذا كان يفترض به أن يتزوّج صديقته، وأمل أن نتمكّن من «حلّ هذه المسألة» سريعًا، لأن عيد العشاق على الأبواب وهو يعلم جيّدًا أن عليه أن يقدّم لها الخاتم في ذلك التاريخ وإلّا هجرته. شرحت له أنّني أستطيع أن أساعده على رؤية الأمور بوضوح، لكنّني لا أستطيع أن ألتزم بجدوله الزمني. فهذه مسألة حياة لا يمكن الاستهانة بها، وأنا لا أعلم شيئًا عنه بعد.

حدّدنا موعدًا، لكن في اليوم الذي سبق مجيئه، اتّصل بي ليخبرني أنّه وجد معالجة أخرى تساعده على ترتيب الأمور. لقد قدّمت له ضمانة أنّهما يستطيعان حل المسألة في جلسات أربع، الأمر الذي يتوافق مع مهلة عيد العشاق.

أخبرتني مريضة أخرى، كانت تبحث بجد عن شريك، أنّها كانت تستعرض أشخاصًا على تطبيقات المواعدة بسرعة، جعلتها تتّصل بالرجل نفسه مرّات

عدّة ليردّ عليها أنّهما سبق والتقيا. لقد أمضت ساعات تحتسي القهوة مع ذاك الشخص، لكنّها كانت في الواقع تستعرض خياراتها بسرعة فائقة حالت دون أن تبقى على معرفة بمن تراهم ومن تستثنيهم.

كان كلا هذين المريضين مثالًا عمّا اعتبرته المشرفة «سرعة الحاجة» -والحاجة بمعنى الرغبة. لكنّني بدأت أتساءل عن معنى تلك اللفظة بشكل مختلف، بما يشير إلى الحاجة من نوع آخر- النقص أو العجز.

لو سألتني في بدايات عملي كمعالجة نفسيّة، ما الذي يأتي الناس للعلاج من أجله، لكنت أجبت أنّهم يأملون أن يكونوا أقل توتّرًا أو إحباطًا، وأن يقيموا علاقات أقل إشكاليّة. لكن أيًا كانت الظروف، يبدو أن ثمة قاسمًا مشتركًا هو الوحدة، تَوْق إلى حسٍّ قوي برابط الإنسانية وافتقاده في آن. حاجة. قلّما يعبّرون عنه على هذا النحو، لكن كلّما ازددت فهمًا لتفاصيل حياتهم، كلّما تمكّنت أكثر من الشعور بذلك، وقد شعرت به بنفسي بأشكال عدّة.

ذات يوم في عيادتي الجديدة، في الأوقات المستقطعة الطويلة بين مريض وآخر، وجدت شريط فيديو على الإنترنت لباحثة في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا شيري توركل تتكلّم فيه عن هذا الشعور بالوحدة. قالت إنّها في أواخر التسعينات، توجّهت إلى دار للرعاية وأخذت تشاهد روبوتًا يعمل على التخفيف من وجع مسنّة فقدت ابنها. بدا الروبوت وكأنّه طفل فقمة بفرو ورموش طويلة، وكان يستوعب اللغة بشكل جيّد بما يكفي للرد بالشكل

المناسب. كانت المرأة تسرّ بمكنونات قلبها كلّها لهذا الروبوت، وبدا وكأنّه يتتبّع عينيها، وينصت إليها.

واصلت توركل القول إنّه بينما اعتبر زملاؤها هذا الروبوت الفقمة تقدّمًا ملحوظًا، أو طريقة لجعل حياة الناس أسهل، شعرت هي بإحباط عميق.

شهقتُ مقرّة بكلامها. فكنت قد مازحت زميلًا لي قبل يوم واحد قائلة: «لماذا لا يوجد معالج نفسي في جهاز الأيفون الخاص بك؟». لم أكن أعلم وقتذاك أن سرعان ما سيجتاح المعالجون النفسيّون الهواتف الذكيّة، تطبيقات تستطيع عبرها التواصل مع معالج نفسي «في أي زمان، وأي مكان... في غضون ثوانٍ»، كي تشعر بحال أفضل الآن. ساورني شعور حيال تلك الخيارات تمامًا كما شعرت توركل تجاه تلك المرأة مع الروبوت الفقمة.

سألَت توركل في شريط الفيديو: «لماذا نقوم بشكل أساسي بالاستعانة بمصادر خارجيّة للحصول على ما يحدّدنا كأشخاص؟». حملني سؤالها على التساؤل: هل هذا يعني أن الناس لا يستطيعون تحمّل الوحدة أو أنّهم لا يستطيعون أن يكونوا مع آخرين؟ ففي جميع أنحاء البلاد - في المقهى مع الأصدقاء، وفي الاجتماعات في العمل، وخلال استراحة الغداء في المدرسة، وأمام الصندوق في متجر تارجيت، وعلى مائدة العشاء العائلية- ترى الأشخاص يرسلون الرسائل النصّية ويغرّدون ويتسوّقون افتراضيًّا، بينما يدّعون أحيانًا التواصل عبر النظرات، وأحيانًا أخرى لا يكلّفون أنفسهم هذا العناء.

حتى في عيادتي، فإن المرضى الذين يدفعون مالهم لقاء التواجد في هذا المكان، يسترقون النظر إلى هواتفهم عندما ترن ليروا من المتّصل. (هؤلاءِ الأشخاص هم نفسهم الذين أقرّوا أنّهم ينظرون إلى هواتفهم أيضًا عندما تئز خلال ممارستهم الجنس، أو لدى جلوسهم في الحمام. لدى معرفتي الأمر، وضعت زجاجة معقّم لليدين في مكتبي). ولتفادي تشتيت الانتباه، كنت أقترح عليهم إطفاء هواتفهم خلال الجلسات، الأمر الذي نفع كثيرًا، لكنّني لاحظت أن المرضى قبل أن يصلوا إلى الباب في نهاية الجلسة، يلتقطون هواتفهم ويبدأون بتصفّح الرسائل الواردة. ألم يكن من الأجدى لهم لو أعطوا أنفسهم دقيقة واحدة إضافية يفكّرون بما ناقشناه أو يستعدّون ذهنيًا للعودة إلى العالم الخارجي؟

اكتشفت أنّه في اللحظة التي يشعر بها الناس بوحدتهم، عادة في المساحة الفاصلة بين الأشياء -عندما يغادرون جلسة علاجيّة، أو عند الضوءِ الأحمر، أو بينما يقفون في خط انتظار، أو في المصعد- يلجأون إلى أدواتهم ليهربوا من هذا الشعور. ففي حال من التلهّي المتواصل، يبدو وكأنّهم يفقدون القدرة على التواجد مع الآخرين ويفقدون القدرة على أن يكونوا مع أنفسهم.

تبدو قاعة العلاج وكأنّها واحدة من تلك الأماكن القليلة المتبقّية حيث يجلس شخصان في غرفة واحدة معًا لخمسين دقيقة لا يتخلّلها أي انقطاع. فعلى الرغم من الغطاء المهني ذاك، إلّا أن هذا الطقس الأسبوعي غالبًا ما يكون واحدًا من أكثر اللقاءات البشريّة التي يمر بها الناس حميميّة. لقد عقدت العزم على تأسيس عيادة مزدهرة، لكنّني لم أكن على استعداد للتنازل عن هذه

الطقوس لتحقيق ذلك. قد يبدو الأمر غريبًا، إن لم يكن غير مناسب على الإطلاق، ولكن بالنسبة لأولئك المرضى الذين يأتون إليّ، كنت أعرف أن الأمر مجزٍ في نهاية المطاف. فلو خلقنا المساحة وخصّصنا الوقت، سنصادف قصصًا تستحق الانتظار، قصصًا تحدّد حياتنا.

ماذا عن قصّتي أنا؟ حسنًا، لم أكن في الواقع أخصّص لها الوقت والمساحة اللازمين، تدريجيًا، أصبحت منهمكة بالإصغاء لقصص الآخرين. لكن وراء زحمة الجلسات العلاجية والتوصيل إلى المدرسة، ومواعيد الأطبّاء واللحظات العاطفية، ثمّة حقيقة طال قمعها بدأت تتسرّب خيوطها عبر السطح وتثبت وجودها لحظة وصلت إلى عيادة ويندل. أعلنت له، من لا شيء، في جلستنا الأولى، أن نصف عمري قد مضى، فتلقّف ويندل هذا التصريح. كان يتلقّف من حيث توقّفت المشرفة على تدرّجي قبل سنوات.

لن تسترجعي اليوم.

والأيام تمر سريعة.

٣٧
أقصى المخاوف

وصلت إلى مكتب ويندل هذا الصباح مبلّلة من رأسي حتى أخمص قدميّ. فخلال عبوري القصير من مرأب السيارات إلى المبنى حيث العيادة، انهمرت مطرة الشتاء الأولى بلا استئذان. وفي غياب أي مظلّة أو معطف، رميت بسترتي القطنيّة فوق رأسي وركضت.

والآن، ها هي سترتي تقطر مياهًا، وشعري أجعد، ومكياجي يسيل على وجهي، وثيابي المبلّلة تلتصق بجسدي مثل العلق في أكثر الأماكن إحراجًا. كنت مبتلّة لا أقوى على الجلوس، فوقفت أنتظر بالقرب من كراسي قاعة الانتظار، أتساءل كيف يمكنني أن أذهب بهذه الحال إلى عملي، عندما فتح باب عيادة ويندل الداخلي وخرجت منه السيدة الحسناء التي رأيتها من قبل. كانت مرّة أخرى تمسح دمعها. أحنت رأسها ومرّت سريعًا أمام الحاجب الورقي، فرحت أنصت لطرق حذائها العالي في رواق المبنى.

مارغو؟

كلّا، يكفي من الصدفة أنّها تأتي إلى ويندل، لكن أن تكون مواعيدنا الأسبوعيّة متلاصقة؟ ها أنا أصاب بمرض بالبارانويا. ثم مرّة أخرى، كما يقول الكاتب فيليب ك. ديك، «غريب كيف أن مرض البارانويا يرتبط بين الفينة والأخرى بالحقيقة».

وقفت أرتعش كما الجرو المبتل إلى أن فتح ويندل الباب من جديد، لكن كي يستقبلني هذه المرّة.

جررت نفسي إلى الكنبة وتمركزت في الموقع ب، أرتّب الوسائد المعتادة غير المتناسقة وراء ظهري بالطريقة التي اعتدت عليها. أغلق ويندل الباب برفق، وسار في الغرفة، ليميل بقامته الفارعة إلى موقعه، ويشبك ساقًا فوق أخرى ثم يستقر في جلسته. بدأنا طقوسنا الافتتاحية: ترحيب بلا كلمات.

لكنّني اليوم أبلّل الكنبة بالمياه.

سألني: «هل تريدين منشفة؟».

«وهل لديك مناشف؟».

ابتسم ويندل، ونهض باتجاه الخزانة، ليرمي لي منشفتَيْ يد صغيرتَيْن. جففت شعري بواحدة وجلست على أخرى.

«شكرًا».

«على الرحب والسعة».

«لماذا تقتني مناشف هنا؟».

فأجابني بشيء من البديهيّة، كما لو كانت المناشف جزءًا من أثاث المكاتب، «يبتل الناس». رأيت الأمر بالغًا في الغرابة، لكنّني في الوقت نفسه، سعدت لهذه الرعاية، كما عندما رمى لي المناديل الورقيّة. قررت في نفسي أن أخزّن المناشف في عيادتي.

نظرنا إلى بعضنا البعض، نمارس طقوس سلامنا الصامت من جديد.

لم أكن أعرف من أين أبدأ. كنت مؤخّرًا أشعر بالقلق من كل شيء تقريبًا. حتى إن الأمور الصغيرة مثل القيام بالتزامات صغيرة جعلتني مشلولة. لقد أصبحت حذرة، أخاف المجازفة وارتكاب الأخطاء لأنّني ارتكبت ما يكفي منها، وأخشى ألّا أملك متّسعًا من الوقت لتصحيح الأخطاء بعد اليوم.

بالأمس، بينما كنت أرتاح في سريري أقرأ رواية، تعرّفت إلى أحد الشخصيّات يصف قلقه الدائم على أنّه «حاجة ملحّة للهروب من لحظة لا تنتهي». تمامًا، كما فكّرت. فخلال الأسابيع القليلة الماضية، ارتبطت كل ثانية بالثانية التالية بواسطة القلق. كنت أعلم جيّدًا أن القلق جوهري بسبب ما قاله ويندل في نهاية جلستنا الأخيرة. اضطررت إلى إلغاء موعدي التالي للذهاب إلى حفل في مدرسة ابني، ثم كان ويندل غائبًا الأسبوع الذي تلاه، فجلست مع كلمات ويندل لثلاثة أسابيع. أنا: أي صراع؟ هو: صراعك مع الموت.

بدت لي السماوات التي انسكبت عليّ أمطارًا في طريقي إلى هنا أمرًا مناسبًا. أخذت نفَسًا عميقًا وأخبرت ويندل عن رحمي المتجوّل.

إلى اليوم، لم يسبق لي أن أخبرت هذه القصّة كاملة من ألفها إلى يائها. ولو كنت في السابق أشعر بالخجل منها، ها أنا اليوم أدرك، وأنا أقولها بصوت عالٍ، كم أنّني أشعر بالرعب منها. ففوق الحزن الذي ذكره ويندل سابقًا –من أن نصف عمري قد مضى– ثمّة خوف من أن أموت، مثل جولي، في وقت باكر. لا يوجد ما يخيف الأم العزباء أكثر من التفكير بترك ابنها الصغير على

هذه الأرض من دونها. ماذا لو فات الأطباء شيء يمكن معالجته لو تم اكتشافه على الفور؟ ماذا لو وجدوا السبب إنّما لم يتمكّنوا من علاجه؟

أو ماذا لو كان الأمر برمّته في مخيّلتي ليس إلّا؟ ماذا لو كان الشخص الذي يستطيع معالجة الأعراض الجسديّة ما هو إلا الشخص الذي أجلس معه الآن، ويندل؟

عندما انتهيت من الكلام، قال ويندل وهو يهز برأسه وينفخ بعض الهواء، «يا لها من قصّة».

«تخالها قصّة؟»، هل أنت وحش أم ماذا؟

«نعم. إنّها قصّة تتناول شيئًا مخيفًا يحدث معك منذ بضع سنوات. لكنّها أيضًا قصّة تتناول شيئًا آخر».

استبقت ما سيقوله ويندل: إنّها قصّة تتناول التجنّب. كل ما قلته له مذ قدمت للعلاج تمحور حول التجنّب، وكلانا يعلم أن التجنّب هو دائمًا على علاقة بالخوف. من تجنّب رؤية الإشارات التي تثبت الفروقات الشاسعة بيني وبين الخليل. إلى تجنّب كتابة كتاب السعادة. وتجنّب الكلام حول عدم كتابة كتاب السعادة. وتجنّب التفكير بأهلي يشيخون. وتجنّب واقع أن ابني يكبر. وتجنّب مرضي الغامض. أذكر شيئًا تعلّمته خلال فترة تدرّجي: «التجنّب طريقة مبسّطة للتأقلم عبر عدم الحاجة إلى التأقلم».

فاعترفت قائلة: «إنّها قصة تتناول التجنّب، أليس كذلك؟».

«حسنًا، نعم، بطريقة أو بأخرى. على الرغم من أنّني كنت أوشك على القول عدم اليقين. إنّها أيضًا قصّة عن عدم اليقين».

بالطبع. عدم اليقين.

لطالما فكّرت بعدم اليقين في حالة مرضاي. هل سيبقى جون ومارغو معًا؟ هل تقلع شارلوت عن تناول الكحول؟ لكن الآن، أمور كثيرة تبدو بعيدةً كل البعد عن اليقين في حياتي. هل ستكون صحّتي جيّدة يومًا ما؟ هل سأجد الشريك المناسب؟ هل ستشهد مهنتي في الكتابة ازدهارًا؟ كيف سيبدو النصف الآخر من عمري – إن كنت سأحظى بهذا الكم–؟ أخبرت ويندل مرّة أنّه يصعب المرور أمام قضبان السجن عندما أجهل وجهة سيري. قد أكون حرّة، لكن أي اتجاه أسلك؟

أذكر مريضة دخلت مرأبها وركنت سيّارتها في نهاية يوم عمل عادي، ليستقبلها دخيل يوجّه مسدّسًا إلى رأسها. كان شريك الدخيل، بحسب ما علمت، في منزلها مع أطفالها وجليستهم. بعد معاناة مريعة، تم إنقاذهم عندما اتّصل أحد الجيران بالشرطة. أخبرتني المريضة أن أسوأ ما في هذا الحادث كان أنّه بدّد إحساسها الزائف بالأمان، مهما كان واهمًا.

ومع ذلك، أكانت تعي الأمر أم لا، كانت لا تزال تتمسّك بهذا الوهم. «هل تخشين لحظة الدخول إلى مرأبك الجديد؟». طرحت هذا السؤال عندما علمت أن العائلة قد أصابها من الهلع ما حال دون بقائها في مسرح الجريمة، فانتقلت إلى منزل جديد.

فأجابتني متفاجئة، كما لو أنّني أطرح سؤالًا غير منطقي: «بالطبع لا. وهل يعقل أن يحدث الأمر مرّتين؟ ما احتمالات حدوث ذلك؟».

أخبرت ويندل هذه القصّة فأومأ برأسه موافقًا. ثم سألني: «وكيف تفسّرين ردّها؟».

نادرًا ما نتناول أنا وويندل شؤون عملي كمعالجة نفسيّة. أحيانًا، أتساءل كيف قد يتعامل ويندل مع مرضاي، ما الذي قد يقوله لريتا أو جون. فالعلاج النفسي تجربة مختلفة كل الاختلاف بين معالج نفسي وآخر؛ إذ ما من معالجَيْن متطابقَين. وبما أن ويندل يسبقني زمنيًا بأشواط في هذه المهنة، أشعر وكأنّني طالبة أمام معلّمها. لوك سكايوالكر أمام يودا(7).

قلت له: «أعتقد أنّنا نريد أن يكون العالم منطقيًّا، وكانت تلك طريقتها للسيطرة على ما تبديه الحياة من انعدام يقين. فما إن تعلم الحقيقة، لا يمكنك بعد ذاك ألّا تعلمها، لكن في الوقت نفسه، ولحماية نفسها من تلك المعرفة، تحاول أن تقنع نفسها أنّها لن تتعرّض أبدًا للهجوم نفسه من جديد». توقّفت قليلًا. «هل نجحت في الاختبار؟»

شرع ويندل يفتح فمه لكنّني كنت أعلم ما سيقول: ليس هذا اختبارًا.

أردفت قائلة، «حسنًا، هل هذا ما كنت تفكّر به؟ كيف تواجه يقينها مقابل عدم اليقين؟»

أجابني، «كما فعلتِ معها. بالطريقة نفسها التي أواجه فيها عدم يقينك».

وانطلق ويندل يستعرض المخاوف التي طرحتها أمامه: انفصالي، وكتابي، وصحّتي، وصحّة والدي، واجتياز ابني السريع مرحلة الطفولة. يبدو أن الملاحظات الخارجة عن سياقها التي كنت أنكّه بها حواراتنا مثل «سمعت على الراديو أن نصف الأميركيين اليوم لم يكونوا قد ولدوا بعد في السبعينات!» كل ما أتفوّه به كان يدور حول عدم اليقين. كم تبقّى لي من الوقت على قيد الحياة، وما الذي سيحصل في ذلك الوقت المتبقي قبل موتي؟ كم سأكون قادرة على السيطرة على أيّ من هذا؟ لكن ويندل يقول، إنّني كما مريضتي، وجدت أسلوبي الخاص لأتأقلم مع الوضع. فإن كنت قد أفسدت حياتي، أستطيع أن أهندس وفاتي بدل أن أتركها تباغتني. قد لا يكون الأمر ما أريده، لكنّني سأختاره على الأقل. كما لو كنت ألحق الأذى بنفسي نكاية بالآخرين. خذ هذه، يا عدم اليقين أنت.

حاولت أن ألتفَّ حول هذه المفارقة: التخريب الذاتي كشكل من أشكال السيطرة. إذا أفسدت حياتي، أستطيع أن أهندس وفاتي بدل أن أتركها تباغتني. إذا بقيت في علاقة فاشلة، إذا أفسدت مسيرتي المهنيّة، إذا اختبأت في الخوف بدل مواجهة ما ليس على ما يرام في جسدي، أستطيع أن أخلق موتًا حيًّا – لكنّه موت أصوّب فيه الطلقات بنفسي.

غالبًا ما تحدّث الباحث والطبيب النفسي إرفين يالوم عن العلاج النفسي باعتباره تجربة وجوديّة لفهم الذات، وهو ما يحمل المعالجين النفسيّين على تصميم العلاج بحسب الفرد وليس بحسب المشكلة. فقد يعاني مريضان المشكلة

نفسها – على سبيل المثال، كلاهما يعانيان ضعف الموقف في العلاقات– لكن المقاربة التي أنتهجها مع كل واحد منهما تختلف. والمسار شديد الفرديّة لأن ما من حل سحري أوجد لمساعدة الناس على التغلّب على المخاوف الوجوديّة في أعمق مستوياتها – أو ما يسمّيه يالوم «»أقصى المخاوف».

تتمحور المخاوف القصوى الأربعة حول الموت والانعزال والحرّية واللامعنى. والموت، بطبيعة الحال، هو خوف غريزي غالبًا ما نقمعه لكنّه يميل إلى التزايد كلّما تقدّمنا في السن. فنحن لا نخاف الموت بالمعنى الحرفي وحسب بل بمعنى اندثارنا أيضًا، وخسارة هويّاتنا، وخسارتنا النسخة الشابة والأكثر حيويّة منّا.

كيف ندافع عن أنفسنا أمام هذا الخوف؟ أحيانًا نرفض أن نكبر. أحيانًا أخرى، نعيث فسادًا. وأحيانًا ننفي نفيًا مطلقًا موتنا الوشيك. لكن كما يكتب يالوم في العلاج النفسي الوجودي، فإن تقبّلنا للموت يساعدنا على العيش بشكل أفضل – وبقلق أقل، لا أكثر.

أفضل مثال على ذلك هو جولي، مع المخاطر «الغريبة» التي اتخذتها. لم ألتفت يومًا إلى مماتي أنا قبل أن أبحر في رحلة الغموض الطبي – وحتّى في ذلك الوقت، ساعدني الخليل على التلهّي عن مخاوفي من الانقراض، سواء على الصعيد المهني أم الفعلي. لكنّه قدّم لي أيضًا ترياقًا لخوفي من العزلة، وهو من أقصى المخاوف. هناك سبب وجيه يجعل الحبس الإنفرادي يصيب السجناء حرفيًّا بالجنون؛ فيعيشون الهلوسة، ونوبات الهلع، والسلوك الهوَسي، والبارانويا، واليأس وصعوبة التركيز، والتفكير الانتحاري. وعندما يطلق سراحهم، غالبًا ما

يعاني هؤلاء الناس الضمور الاجتماعي، الذي يجعلهم غير قادرين على التفاعل مع الآخرين. (ربّما كانت هذه الحالة ببساطة نسخة أكثر شدّة عمّا يحدث مع رغبتنا المتزايدة، ووحدتنا، وهي نتاج أنماط حياتنا المتسارعة).

ثم يأتي دور الخوف الأقصى الثالث: الحرّية، وكل الصعوبات الوجوديّة التي تترافق معها. ففي السطح، قد يكون حجم الحرّية التي أتمتّع بها مثيرًا للضحك - إن كنت مستعدّة، كما أشار ويندل، للسير أمام هذه القضبان. لكن تبرز أيضًا حقيقة أن الناس عندما يتقدّمون في السن، يواجهون مزيدًا من القيود. فتزداد صعوبة تغيير المهنة أو الانتقال إلى مدينة أخرى أو الزواج بشخص آخر. تصبح حياتهم أكثر تحديدًا، ويشتاقون أحيانًا لحرّية الشباب. لكن الأولاد الخاضعين لقواعد الأهل، لا يكونون أحرار فعلًا إلّا من منظور واحد - عاطفيًّا. فيستطيعون، أقلّه لبرهة من الزمن، أن يبكوا أو يضحكوا أو يصابوا بنوبات غضب بشكل غير منطقي؛ ويمكنهم أن يحلموا أحلامًا كبيرة ويشعروا برغبات غير مضبوطة. لكنّني كما كثيرين من عمري، لا أشعر أنّني حرّة لأنّني فقدت الاتصال مع تلك الحرّية العاطفية. وهذا ما أفعله هنا في العلاج، أحاول أن أحرّر نفسي عاطفيًّا من جديد.

قد تتمحور أزمة منتصف العمر هذه، بطريقة أو بأخرى، حول الانفتاح بدل الانغلاق، والتوسّع بدل التقيّد، وإعادة الولادة بدل الموت. أذكر عندما قال ويندل إنّني أريد أن يتم إنقاذي. لكن ويندل ليس هنا لإنقاذي أو لحل

مشكلاتي بالقدر الذي هو حاضر فيه لتوجيهي في حياتي كما هي، حتى أتمكّن من إدارة يقين عدم اليقين من دون أن أعيث فسادًا بنفسي طوال هذا المسار.

لقد بدأت أدرك لتوّي أن عدم اليقين لا يعني فقدان الأمل -بل يعني أن ثمّة إمكانيّة. لا أعلم ما الذي قد يجري لاحقًا- كم الأمر مثير افتراضيًا! سيترتّب عليّ أن أكتشف كيف أستفيد من الحياة التي أملكها، بوجود المرض أو بغيابه، مع شريك أو من دونه، بغض النظر عن سير قافلة الزمان.

ما يعني أنّه سيتعيّن عليّ أن أنظر عن كثب إلى الخوف الأقصى الرابع: اللامعنى.

(7) أبطال سلسلة حرب النجوم.

٣٨

ليغولاند

عاجلني جون بالقول بمجرّد أن فتحت الباب المؤدّي إلى قاعة الانتظار: «أتعلمين لماذا تأخّرت؟». لقد مضى على موعد الجلسة خمس عشرة دقيقة، وقد افترضت أنّه لن يأتي. مرّ شهر قبل أن يرد على رسالتي بعد غيابه، ظهر من جديد وعلى نحو غير متوقّع وطلب أن يأتي. لكنّني أخذت أفكّر قبل أن يظهر، أن ربّما تراجع. في الواقع، خلال سيرنا عبر الرواق، أخبرني جون أنّه بعد أن ركن سيّارته في مرأب المبنى، جلس في سيّارته، يقرّر ما إذا يصعد أو يغادر. طلب منه موظّف المرأب مفتاح السيّارة، لكن جون قال إنّه يحتاج لدقيقة، لكن الموظف سأله عندئذ أن يتقدّم باتجاه المخرج، وعندما قرّر جون البقاء، أبلغه الموظف أن المرأب قد امتلأ. فما كان من جون إلّا أن حاول إيجاد مكان يركن فيه سيّارته عند الشارع، ثم يركض مسافة مبنيين ليصل إلى عيادتي.

سأل جون: « ألا يمكن لشخص أن يجلس دقيقة في سيّارته ويستجمع أفكاره؟».

بينما دخلنا إلى المكتب، أخذت أفكّر كم يشعر بنفسه محاصَرًا.

كان يبدو اليوم بعكس ترتيبه المعتاد، منهَكًا. أين مفعول المنوّم من هذا؟

استلقى جون على الأريكة، ونزع حذاءه وركله بعنف، ثم تمدّد وسوّى رأسه على الوسائد. كان يجلس عادةً ويضع ساقًا فوق أخرى، لذلك كانت هذه المرّة الأولى التي يستلقي فيها. لاحظت أيضًا أن ما من طعام اليوم.

قال في تنهيدة: «حسنًا، تربحين أنتِ».

سألته مستفسرة: «أربح ماذا؟».

«متعة رفقتي».

رفعت حاجبيّ.

«شرح الغموض. سأخبرك قصّتي. لذا، أنت محظوظة - أنت تربحين».

أدرفت قائلة: « لم أكن أعلم أنّنا نتبارى. لكنّني سعيدة أنّك هنا».

«آه، بحق الله. دعينا من تحليل كل كلمة، هل يمكنك ذلك؟ فلنقم بما يفترض القيام به، لأنّنا إن لم نبدأ في الحال، فقد أغادر في غضون ثانيتين».

استدار ليواجه ظهر الأريكة، ثم قال للنسيج بهدوء شديد: «إذًا، حسنًا، كنا نذهب في رحلة عائليّة إلى ليغولاند».

بحسب جون، كان هو ومارغو يقودان على طول ساحل كاليفورنيا مع الأطفال، متوجّهين إلى مدينة ملاهي ليغولاند في كارلسباد، حيث يفترض أن يقضوا عطلة نهاية أسبوع طويلة، عندما نشب خلاف بينهما. كانا متّفقين على عدم الشجار أمام الأطفال، وحتّى تلك اللحظة، التزم كلاهما بهذا الوعد.

في ذلك الوقت، كان جون مسؤولًا عن أول مسلسل تلفزيوني له، الأمر الذي يعني أنّه كان يتلقّى اتصالات ليل نهار من أجل إنجاز كل حلقة أسبوعيّة.

شعرت مارغو بالإرهاق وهي تعتني بطفلين صغيرين وتحاول في الوقت نفسه مواكبة زبائنها في مجال التصميم الغرافيكي، وبينما كان جون يتفاعل مع بالغين طوال اليوم، كانت مارغو إمّا في «جمهورية الماما» كما يحلو لها تسميتها، أو تعمل على حاسوبها في المنزل.

كانت مارغو تتطلّع للقاء جون في نهاية اليوم، لكنّه بينما كان يجلس على مائدة العشاء، كان يجيب على اتّصالاته الهاتفيّة، وهي تعاجله بنظرات كان يسمّيها نظرات الموت. وعندما ساءت الأمور وازداد العمل وحال دون أن يعود جون للعشاء، كانت مارغو تطلب منه أن يطفئ هاتفه لدى الخلود للنوم حتّى يتمكّنوا من التواصل حول ما فاتهما والاستراحة من دون ما يعيقهما. لكن جون كان يصر على أنّه لا يمكنه أن يغيب عن السمع.

أجابها مرّة: «لم أعمل بكد طوال هذه السنوات كي أحظى بهذه الفرصة، ثم أشهد على فشل مسلسلي». وفي الواقع كان على حق. لقد شهد مسلسله بداية متعثّرة. كانت معدّلات المشاهدة مخيّبة للآمال، لكن النقاد أثنوا بحماسة لافتة على العمل، فوافقت المحطة على منحه المزيد من الوقت حتى يجد جمهوره. غير أن المهلة كانت قصيرة؛ إن لم تتحسّن المعدّلات سريعًا، سيلغى البرنامج. ضاعف جون من جهوده وأجرى بعض التغييرات (بما في ذلك «طرد بعض الأغبياء»)، فأقلع المسلسل.

باتت المحطة تملك صيدًا ثمينًا. وبات جون يملك زوجة غاضبة.

ومع نجاح البرنامج، ازداد انهماك جون بالعمل. هل يذكر أن لديه زوجة؟ سألته مارغو يومًا. ماذا عن طفليه اللذين، عندما كانت مارغو تصرخ «بابا هنا!» كانا يركضان إلى شاشة الحاسوب بدل أن يهرعا إلى الباب، لأنهما اعتادا التكلّم مع بابا عبر شاشة؟ حتى إن الأصغر سنًا بدأ يسمّي الحاسوب بابا. نعم، كانت مارغو تقرّ بأن جون يقضي الوقت معهما في عطلة نهاية الأسبوع، يلعب معهما في الحديقة العامّة لساعات ويأخذهما في رحلات أو يحملهما على ظهره في المنزل. لكن حتّى في تلك اللحظات، لم يكن رنين الهاتف ليفارقه.

لم يفهم جون لماذا كانت مارغو تحدث كل هذه الجلبة حول الموضوع. عندما أصبح أبًا، تفاجأ بقوّة الرابط وآنيّته. كان الرابط بينه وبين طفليه قويًّا متينًا – حتّى لكأنّه عنيف. كان يذكّره بالحب الذي كان يكنّه لوالدته قبل أن يتوفّاها الله. كان نوعًا من الحب لم يختبره حتّى مع مارغو، على الرغم من أنّه يكن لها حبًّا عميقًا بغضّ النظر عن اختلافاتهما.

في المرّة الأولى التي رآها فيها، كانت تقف في الغرفة في حفل راقص، تضحك على شيء ما قاله أحد الحمقى. حتّى عن بعد، كان بإمكان جون أن يرى أن تلك ضحكة شخص مهذّب إنّما يفكّر، يا لك من غبي.

أُغرم جون من النظرة الأولى. سار باتّجاه مارغو، وجعلها تضحك بحق، وتزوّجها بعد سنة.

ومع ذلك، فإن الطريقة التي يحب بها زوجته تختلف عن الطريقة التي يحب بها طفليه. فلو كان حبّه لزوجته رومنسيًا ودافئًا، فإن حبّه لطفليه كما البركان.

عندما قرأ لهما كتاب «أين الأشياء البرّية»، وسألاه لماذا أرادت الأشياء البرّية التهام الطفل، أدرك السبب تمامًا. «لأنّها تحبّه كثيرًا!» وادّعى أنّه يلتهمهما بينما أخذا يقهقهان حتى ما عادا يستطيعان التقاط أنفاسهما. كان يتفهّم هذا الحب الشره.

فماذا يعني لو أجاب على الاتصالات بينما يكون مع طفليه؟ كان يقضي الوقت معهما، ويعشقانه، وكان نجاحه المهني، في النهاية، ما يمنح لهم هذا الأمان المادي الذي تمنّى لو أنه حظي به وهو ابن أستاذَيْن. نعم، كان جون يعاني الكثير من الضغط في العمل، لكنّه كان يحب خلق شخصيّات وصناعة عوالم كاملة ككاتب، المهنة نفسها التي طمح إليها والده. أكان الأمر ضربة حظ أم موهبة أم مزيجًا من اثنين، فإن جون قد حقّق حلمه وحلم والده في آن. ولا يسعه أن يكون في مكانين في اللحظة نفسها. لذلك، أخبر مارغو أن الهاتف الخلوي بمثابة نعمة.

فسألته مارغو: «نعمة؟».

نعم. نعمة. تسمح له أن يكون في العمل وفي المنزل في آن واحد.

أخذت مارغو تفكّر أن هذه هي المشكلة على وجه التحديد. لا أريدك أن تكون في عملك وفي المنزل في آن واحد. نحن لسنا شركاءك في العمل. نحن عائلتك. لم تكن مارغو تريد أن تكون في خضم نصف جملة، أو نصف قبلة، أو نصف أي شيء مع جون، ليعترضها دايف أو جاك أو تومي من البرنامج. كانت تقول له، لم أدعُهم إلى منزلنا في التاسعة مساء.

في الليلة التي سبقت توجّههم إلى ليغولاند، طلبت مارغو من جون إن كان يمانع التخلّي عن هاتفه خلال العطلة. كان هذا الوقت مخصّصًا للعائلة، ولا يتعدّى الأيام الثلاثة.

رجته مارغو قائلة: «إلّا إن كان ثمّة من يموت» -الأمر الذي فهمه جون على أنّه، إلا في حال الطوارئ- «رجاء لا ترد على الهاتف في هذه الرحلة».

تفاديًا منه لجدال آخر، وافق جون.

كانت فرحة الطفلين لا تتّسع، تكلّما عن الرحلة إلى ليغولاند لأسابيع. وخلال الرحلة، أخذا يتململان في مقاعدهما، يسألان كل بضع دقائق: «كم تبقّى من الوقت؟»، و«هل كدنا نصل؟».

كانت العائلة قد قرّرت سلوك طريق بحري جميل بدل الطريق السريع، وأخذ جون ومارغو يلهيان الطفلين عبر حثّهما على إحصاء القوارب في المحيط، ولعب لعبة تقوم على اختراع أغانٍ مضحكة معًا، حيث يقوم كل فرد بإضافة كلمة أكثر إثارة للضحك من الكلمة التي تسبقها إلى أن ينفجروا كلّهم ضحكًا.

ظل هاتف جون صامتًا. في الليلة السابقة، حذّر فريق العمل وطلب منهم عدم الاتصال به.

فأخبرهم قائلًا: «إلّا إن كان ثمّة من يموت»، معيدًا ما قالته مارغو. «حاولوا حل الأمور بأنفسكم». وأخذ يطمئن نفسه أنّهم ليسوا أغبياء. فالمسلسل كان يبلي حسنًا. يمكنهم التعامل مع ما قد يطرأ. إنّها ثلاثة أيام لعينة لا غير.

والآن، بينما كان يخترع أغانيَ مضحكة، طرف جون بعينه إلى مارغو.

كانت تضحك كما ضحكت معه في تلك الحفلة عندما التقيا. لم يرها تضحك هكذا منذ -حسنًا لا يذكر-. وضعت يدها حول عنقه، فذاب حنينًا، كما لم يفعل- مجدّدًا، لا يذكر منذ متى. كان الطفلان يلهوان في الخلف. شعر بنوع من الطمأنينة، وبرزت صورة إلى ذهنه. تخيّل أمّه تنظر إليه من الجنّة أو من حيث هي، تبتسم مثنية على حسن سير الأمور مع أصغر أبنائها، ذاك الذي لطالما آمن بأنّه المفضّل لديها. ها هو جون، مع زوجته وطفليه، كاتب تلفزيوني ناجح، يتوجّه إلى ليغولاند في سيارة ملؤها الضحكات والحب.

تذكّر كيف كان يجلس بدوره في المقعد الخلفي، عندما كان صبيًّا صغيرًا، يحشر نفسه في الوسط بين أخويه الأكبر سنًا، وأهله في المقدّمة، أبوه يقود السيارة، بينما توجّهه أمّه، يؤلّفون كلّهم كلمات أغنيات ويضحكون ملء صدورهم. تذكّر كيف كان يحاول أن يجاري أشقاءه الأكبر سنًّا عندما كان يحين دوره ليضيف سطرًا، وكيف كانت أمّه تسرّ لتلاعبه بالألفاظ.

فكانت تهتف في كل مرّة: «يا لهذا النضوج المبكّر!».

لم يكن جون يفقه معنى النضوج المبكر. كان يفترض أنّها طريقة فخمة للتعبير عن الشخص الأغلى، وكان يدرك أنّه بالنسبة لأمّه، فقد كان أغلى صبيتها، وليس «الغلطة» التي كان يمازحه أخواه بسببها على اعتبار أنّه يصغرهما بسنين كثيرة، لكنّه كان، كما تقول أمّه: «مفاجأة خاصة». يذكر أنّه رأى أمّه تضع

يدها على رقبة أبيه، وها هي مارغو تقوم بالمثل الآن. شعر بالتفاؤل؛ سيجد هو ومارغو سبيليهما من جديد.

ثم رن هاتف جون.

كان الهاتف الذي يرن يجلس على وحدة التحكّم بينه وبين مارغو. طرف جون بعينه إليه. ألقت مارغو بنظرات الموت تلك. تذكّر جون تعليماته لفريق عمله بألّا يتّصلوا إلّا في حال الطوارئ – إلّا إن كان ثمّة من يموت. كان يعلم أن التصوير اليوم في الموقع. هل ساءت الأمور؟

نهته مارغو قائلة: «لا تفعل».

فأجابها جون: «أريد فقط أن أتحقّق من المتصل».

«سحقًا». كانت تلك المرّة الأولى التي تشتم فيها مارغو أمام الطفلين.

«لا تشتميني»، رد جون في شبه همس غاضب.

فأردفت مارغو وقد بدأت نبرة صوتها ترتفع، «لم يمضِ على خروجنا أكثر من ساعتين وقد وعدت ألّا تفعل هذا!».

صمت الطفلان، وكذلك الهاتف. تحوّل الاتّصال إلى المجيب الآلي.

تنهّد جون. طلب من مارغو أن تبحث في هويّة المتّصل وتخبره من اتّصل، فهزّت رأسها نفيًا وأشاحت برأسها بعيدًا. مد جون يده اليمنى ليلتقط بها الهاتف. ثم اصطدموا بسيّارة رباعية الدفع اتّجهت إليهم مباشرة.

في المقاعد الخلفية كانت غرايسي البالغة الخامسة من عمرها وغابي البالغ السادسة. طفلان لا يفترقان بالكاد يفصل بينهما اثنا عشر شهرًا. حب حياة

جون. نجت غرايسي مع جون ومارغو. أما غابي، الذي كان جالسًا وراء جون وعند نقطة الاصطدام مباشرة، فتوفّي على الفور.

حاولت الشرطة لاحقًا أن تعيد رسم المأساة التي وقعت. لم يفد الشاهدان من السيارات المجاورة بالكثير. أحدهما قال إن السيّارة الرباعيّة الدفع جنحت عن الخط، واستدارت في المنعطف سريعًا. الآخر قال إن سيارة جون لم تغيّر من مسارها بينما كانت السيارة الأخرى تأخذ المنعطف. حدّدت الشرطة أن فحوص سائق السيارة الرباعيّة الدفع أثبتت معدلات كحول في الدم أعلى من الحد القانوني، وزجّته في السجن. جريمة. لكن جون لم يشعر أنّه بريء. كان يدرك أنه في تلك اللحظة التي انعطفت فيها السيّارة الأخرى، كان قد أشاح بنظره لجزء من الثانية، أو ربّما فعل، مع أنّه كان يعتقد أنّه أبقى نظره مركّزًا على الطريق بينما كان يتحسّس بيده الهاتف. لم ترَ مارغو السيّارة آتية باتجاههم أيضًا. كانت تنظر من نافذتها، نحو المحيط، تستشيط غيظًا وهي ترفض أن تتحقّق من هاتفه.

لم تستطع غرايسي تذكّر شيء، والشخص الوحيد الذي أشرف على ما حدث كان غابي. آخر مرّة سمع بها جون صوت ابنه، كانت تلك الصرخة القاتلة وفحواها كلمة واحدة: «باباااااا!».

كان الاتصال، على فكرة، اتصالًا خاطئًا.

بينما كنت أستمع، شعرت بحزن بالغ الأسى، ليس لجون وحسب بل لعائلته كاملة. حاولت أن أحبس دموعي قدر الإمكان، لكن جون، المستلقي على

الأريكة، استدار ليواجهني الآن، ورأيت عينيه الجافتين. كان يبدو بعيدًا، تمامًا كما بدا عندما أخبرني عن وفاة أمه.

«آه جون، هذا...».

فقاطعني بنبرة ساخرة، «نعم نعم، هذا محزن. أعلم هذا. هذا محزن بحق الله. هذا ما قاله الجميع عندما حدث الأمر. ماتت أمّي. الأمر بالغ الحزن. توفّي ابني. الأمر بالغ الحزن. بطبيعة الحال. لكن هذا لا يغيّر شيئًا. لا يزالان ميتين. لهذا السبب لا أخبر الناس. ولهذا السبب لم أخبرك. لا أحتاج لسماع كم أن الأمر محزن. لا أحتاج لرؤية وجوه الناس تحزن لهذه الدرجة، نظرة الشفقة الغبيّة تلك. السبب الوحيد الذي حملني على إخبارك الأمر هو أنّه راودني حلم الليلة الماضية، أنتم الأطبّاء تحبّون الأحلام، أليس كذلك؟ ولم أستطع أن أتخلّص من هذا الحلم لا من رأسي ولا من أفكاري...».

توقّف جون عن الكلام، واستوى في جلسته.

«سمعت مارغو صراخي الليلة الماضية. استيقظت وأنا أصرخ عند الرابعة من ذلك الفجر اللعين. ولا يسعني أن أعاود النوم».

أردت أن أقول إن ما يراه جون في عينيّ ليس شفقة على الإطلاق - بل إنّه تعاطف وحتّى نوع من الحب. لكن جون لا يسمح لأحد أن يلمسه ولا العكس، ما يجعله في حال من الوحدة في ظروف انعزاليّة بحد ذاتها. فخسارة شخص تحبه لهي تجربة فرديّة عميقة، شعور تعانيه وحدك بطريقتك الخاصّة. أخذت أفكّر بحجم الوحدة التي شعر بها جون وهو طفل في السادسة من عمره

عندما توفّيت أمّه، ثم مجدّدًا كأب، عندما توفّي ابنه البالغ السادسة. لكنّني لم أبح له بذلك الآن. أستطيع القول إن جون يشعر بما يسمّيه المعالجون النفسيّون الفيضان، أي إن نظامه العصبي في حالة من السرعة المضاعفة، وعندما يكون الناس في حال من الفيضان، فمن الأفضل الانتظار حتّى يهدأوا. نفعل هذا عادة مع الأزواج، عندما يكون أحد الشريكين في حال من الغضب أو الألم الأقصى، وجل ما يقوى على فعله هو الانفجار أو الصمت. يحتاج هذا الشخص لدقائق معدودة حتى يعاد ضبط جهازه العصبي قبل أن يستوعب أي أمر آخر.

«أخبرني عن الحلم».

لم يصدّني، ممّا شكّل أعجوبة بحد ذاتها. لاحظت أن جون لا يقاومني الآن، ولم ينظر إلى هاتفه اليوم. لم يخرجه حتّى من جيبه. جلس بكلّ بساطة، وطوى ساقيه تحته، أخذ نفسًا عميقًا، ثم شرع يتكلّم.

«إذًا، غابي يبلغ السادسة عشرة من عمره. أعني، كان يبلغ السادسة عشرة، في الحلم...».

أومأت برأسي.

«حسنًا، إنّه في السادسة عشرة من عمره، ويجري فحص القيادة. كان ينتظر هذا اليوم، وها قد بلغه. كنّا واقفين بالقرب من السيّارة في المرأب، وكان غابي يبدو واثقًا من نفسه. لقد بدأ يحلق ذقنه، وبت ألاحظ بعض الزغب، وأتأمّل كم أصبح شابًا». تحشرج صوت جون.

«كيف بدا الأمر، وأنت تراه شابًا؟».

ابتسم جون. «شعرت بالفخر. كنت فخورًا جدًّا بما أصبح عليه. لكن أيضًا، لا أعلم، حزينًا. كما لو أنّه سيغادر إلى الجامعة قريبًا. هل قضيت ما يكفي من الوقت معه؟ هل كنت أبًا صالحًا؟ كنت أحاول ألّا أبكي -في الحلم أعني- ولم أكن أدري إن كانت تلك دموع الفخر أو الندم أو... سحقًا من يدري. في كل الأحوال...».

أشاح جون بنظره بعيدًا. كان يكابد كي لا يبكي الآن.

«كنا إذًا نتكلّم حول ما الذي سيفعله بعد اختبار القيادة -قال إنّه سيذهب مع بعض الأصدقاء- وكنت أطلب منه ألّا يقود السيّارة إن كان يحتسي الخمر أو أحد أصدقائه قد فعل. فأجابني، «أعلم، يا أبي، أنا لست غبيًّا». كما يجيب الشباب، تعلمين؟ ثم واصلت نصحه بألّا يقوم بإرسال الرسائل النصّية بينما يقود».

ضحك جون ضحكة قاتمة. «كيف تفسّرين هذا الحلم يا شرلوك؟». لم أبتسم. أعدته إلى السرد عبر الانتظار.

«في كل الأحوال، توجّهت مسؤولة الاختبار نحونا، ورفعنا أنا وغابي يدنا لبعضنا البعض، تمامًا كما عندما أوصلته إلى الحضانة وقبل أن يدخل إلى صفّه. إشارة سريعة أنك ستبلي حسنًا. لكن شيئًا ما في مسؤولة الاختبار أثار قلقي».

فسألت، «كيف ذلك؟»،

«كان يراودني شعور سيئ تجاهها. غير مطمئن. لا أثق بها. كما لو أنها تنوي أذيّته ولن تسمح له باجتياز الاختبار. في كل الأحوال، أخذت أنظر إليهما يبتعدان. رأيت غابي يقوم بانعطافته الأولى نحو اليمين بشكل جيّد. لذا بدأت أرتاح، لكن مارغو اتّصلت في هذه اللحظة. قالت إن أمي لا تنفك تتّصل، وإنها تريد أن تعرف إن كان يفترض بها أن تجيب. في الحلم، أمي لا تزال على قيد الحياة، ولا أعلم لماذا تسألني مارغو هذا السؤال، لماذا لا تجيب على الاتصال اللعين وحسب. لماذا بحق الجحيم لا تجيب؟ لذا قالت لي: «تذكّر، لقد اتّفقنا، لا تجب على الهاتف إلّا إن كان ثمّة من يموت؟». وفجأة، اعتقدت أنه لو أجابت مارغو على الاتصال، فهذا يعني أن أمّي تحتضر. أنّها ستموت. لكن إن لم تجب مارغو، فلن يموت أحد، لن تموت أمي.

«لذا، قلت لها، أنتِ على حق. افعلي ما تريدين، لكن لا تجيبي على هذا الاتصال. دعيه يرن».

«وهكذا أقفلنا الخط وكنت أنا لا أزال أنتظر غابي في موقع الامتحان. نظرت إلى ساعتي. أين هم؟ قالوا إنّهم سيعودون في غضون عشرين دقيقة. لقد مرّت ثلاثون دقيقة. أربعون. ثم عادت المسؤولة عن الاختبار من دون غابي. سارت نحوي، ففهمت.

قالت لي: «أنا آسفة، وقع حادث. رجل يتكلّم على هاتفه الخلوي». وهنا اكتشفت أن مسؤولة الاختبار كانت أمّي. كانت هي من أخبرني أن غابي توفّي. ولهذا السبب كانت تتّصل بمارغو مرارًا وتكرارًا، لأن أحدهم يوشك أن

يموت، كان غابي. أحد الأغبياء على هاتفه الخلوي قتل ابني بينما كان يقوم باختبار القيادة!».

«سألتها: من هو هذا الرجل؟ هل اتّصلتم بالشرطة؟ سأقتله!»، فنظرت إليّ أمي. وهنا أدركت أن هذا الرجل هو أنا. أنا قتلت غابي».

أخذ جون نفَسًا عميقًا ثم أكمل قصّته. بعد وفاة غابي، أخذ هو ومارغو يلومان بعضهما البعض. في غرفة الطوارئ، صرخت مارغو بجون: «نعمة؟ قلت إن الهاتف نعمة؟ غابي كان النعمة، يا أيّها الأحمق اللعين». لاحقًا، بعد أن أثبت تقرير السموم أن السائق كان مخمورًا، اعتذرت مارغو لجون، لكنّه كان يدرك أن مارغو تلومه في أعماقها. كان يعلم هذا لأنّه كان يلومها أيضًا في أعماقه. كان جزء منه يشعر بأنّها هي المسؤولة، وأنّها لو لم تمارس عنادها وتحقّقت من هويّة المتّصل، لكانت يد جون بقيت على المقود ولكانت ردة فعله سريعة أمام السائق المخمور، ولكان أنقذهم جميعًا.

قال إن أسوأ ما في الأمر أن ما من أحد سيعلم من المسؤول الفعلي. قد يصطدم بهم السائق في مطلق الأحوال، وقد يكون بالإمكان تفاديه لو لم يتلهّيا بخلافهما.

إن حالة اللامعرفة هذه هي ما يعذّب جون.

أخذت أفكّر كيف أن اللامعرفة تعذّبنا جميعًا. ألّا تعرف لمَ هجرك خليلك. وألّا تعرف ما الخطب بجسدك. وألّا تعرف إن كان بإمكانك أن تنقذ ابنك.

في لحظة ما، يتعيّن علينا كلّنا أن نتصالح مع المجهول وغير المعروف. أحيانًا، لن نعرف أبدًا.

ثم أضاف جون مستعيدًا الحلم: « في كل الأحوال، عند هذه النقطة، استيقظت وأنا أصرخ. أتعلمين ماذا كنت أقول؟ صرخت « باباااااا!»، آخر كلمة قالها غابي. فسمعت مارغو هذا وجزعت. ركضَت إلى الحمام وبدأَت تبكي».

«وهل فعلتَ أيضًا؟».

«ماذا؟».

«بكيت؟».

هز جون رأسه نفيًا.

« لمَ لا؟».

تنهّد جون كما لو أن الإجابة بديهيّة. «لأن مارغو كانت في الحمام تتعرّض لانهيار. ما الذي أفعله؟ أنهار أيضًا؟».

«لا أدري. إن راودني حلم مماثل واستيقظت وأنا أصرخ، قد يؤثّر بي الموضوع كثيرًا. قد أشعر بشتّى الأحاسيس، من الغضب إلى الذنب والحزن واليأس. وقد أحتاج لإخراج بعض من هذه المشاعر، كأن أفتح صمّام الضغط قليلًا. لا أعلم ما الذي قد أفعله. ربّما أفعل ما فعلته أنت، وهو ردّة فعل منطقية أيضًا لحالة لا تحتمل الخدر ومحاولة تجاهل ما فعلت، والتماسك. لكنّني أعتقد بأنّني قد أنفجر في لحظة ما».

هزّ جون رأسه ثم قال وهو يثبت نظره في عينيّ، وحدّة غير معهودة في صوته: «دعيني أخبرك شيئًا. أنا أب. لديّ ابنتان. لن أخذلهما. لن أكون صندوق شكاوى وأفسد طفولتهما. لن أتركهما مع أهل يسكنهما شبح ابنهما. تستحقّان ما هو أفضل من هذا. ما حدث ليس خطأهما. إنّه خطأنا نحن. وتقتضي مسؤوليتنا أن نكون متواجدين من أجلهما، وأن نحلّ قرفنا لأجلهما».

رحت أفكّر في ما قاله عن حل قرفه من أجل طفلتيه. كيف يشعر بأنّه خذل غابي ولا يريد أن يخذل الأخريين الآن. كيف يشعر بأن إبقاء الألم داخله سيحميهما. فقرّرت أن أخبره عن أخ أبي، جاك.

كان أبي يعتقد، إلى حين بلوغه سن السادسة، السن ذاته عندما توفّيت والدة جون والسن ذاته عندما توفّي غابي، بأنّه وشقيقته الولدان الوحيدان لأهله. ثم كان والدي يعبث ذات يوم في العلّية، عندما اكتشف صندوق صور لطفل صغير، من لحظة ميلاده حتى سن المدرسة تقريبًا.

سأل أباه: « من هذا؟». كان الصبي أخ أبي، جاك، الذي توفّي في سن الخامسة جرّاء التهاب الرئتين. لم يسبق للعائلة أن ذكرت جاك من قبل. ولد أبي بعد سنوات قليلة من وفاته. كان الأهل يعتقدون أن عدم الإتيان على ذكر جاك هو السبيل للاحتفاظ برباطة جأشَيهما أمام طفليهما. لكن الطفل البالغ السادسة من عمره بدا مصدومًا ومربَكًا. أراد أن يتكلّم عن جاك. لماذا لم يخبراه؟ ماذا حدث لملابس جاك؟ وألعابه؟ هل هي في العلّية مع صوره؟ لماذا لم يأتيا يومًا على ذكر جاك؟ لو مات هو -الطفل الصغير الذي أصبح والدي-

فهل ينسيان كل ما يمثّله هو؟

قلت لجون: «أنت تركّز على أن تكون أبًا صالحًا، لكن، ربما جزء من أن تكون أبًا صالحًا يكمن في أن تسمح لنفسك باختبار شتّى الأحاسيس الإنسانيّة، وأن تعيش بحق، حتى لو كانت طبيعة هذا العيش صعبة أحيانًا. تستطيع أن تعبّر عن مشاعرك تلك على انفراد، أو مع مارغو، أو هنا معي - تستطيع أن تطلق لها العنان في دائرة البالغين هذه- والقيام بذلك قد يبعث بك حياة جديدة مع طفلتيك. قد تكون طريقة أخرى للاحتفاظ برباطة جأشك. وقد يربكهما الأمر إن لم تأتيا أبدًا على ذكر غابي. والسماح لنفسك بالتعبير عن غضبك أو البكاء أو تقبّل اليأس في بعض الأحيان قد يكون أكثر قابلية للإدارة لو خصّصت بعض المساحة لغابي في أسرتك ولم تحصره بصندوق في العلّية».

هزّ جون رأسه نفيًا. «لا أريد أن أكون مثل مارغو. تبكي لأتفه الأمور. أحيانًا، يبدو وكأنها لن تكتفي من البكاء، ولا أستطيع العيش على هذا النحو. يبدو وكأن شيئًا لم يتغيّر بالنسبة لها وفي لحظة ما، عليك أن تتّخذي قرارًا بالمضي قدمًا. لقد اخترت المضي قدمًا. أما مارغو، فلم تفعل.

تصوّرت مارغو تجلس على الأريكة بالقرب من ويندل، تضم إلى صدرها وسادتي المفضّلة، تخبره كم تشعر بنفسها وحيدة في محنتها، كيف تتحمّل الأمر بمفردها بينما زوجها يغلق على نفسه في عالمه الخاص. ثم أخذت أفكّر كم لا

بد من أن جون يشعر بنفسه وحيدًا، يراقب ألم زوجته وفي الوقت نفسه، لا يقوى على تحمّله.

قلت أخيرًا: «أعلم أن الأمر يبدو على هذا النحو. لكن أتساءل إن كان جزء من تصرّف مارغو على هذا النحو هو لأنّها تؤدّي دورَيْن. ربّما طوال هذا الوقت، هي تبكي عنكما كليكما».

تقطّب جبين جون، ثم نظر إلى يديه الموضوعتَيْن على ساقَيه. سالت بضع دموع على سروال الجينز الأسود، بطيئة في البداية، ثم انهمرت غزيرة، كما الشلّال، بحيث لم يعد يقوى على مسحها، إلى أن استسلم أخيرًا تحت وقعها. تلك كانت الدموع التي حبسها على مدى ست سنوات.

أو ربّما ثلاثين. وبينما كان يبكي، خطر ببالي أن ما نظرت إليه كمجرّد موضوع مع جون – الشجار مع مارغو حول السماح لابنتهما باقتناء هاتف خلوي، والجدال معي حول استخدام هاتفه في مكتبي– لهو أكثر عمقًا بكثير مما خلته بداية. أذكر أنّني كنت أمسك بيد ابني في مباراة اللايكرز –استمتعي بالأمر طالما هو موجود– وتعليق جون عندما وصل اليوم. «أنت تربحين... متعة رفقتي». لكنّه ربّما ربح هو متعة رفقتي. في النهاية، اختار أن يعود إلى هنا اليوم ويبوح لي بهذا كلّه.

وفكّرت أيضًا كيف أن هناك أساليب عدّة يمكن للمرء عبرها أن يدافع عمّا لا يمكن البوح به. إليك هذا: تقسّم أجزاء غير مرغوب بها من نفسك، وتختبئ وراء ذاتٍ كاذبة، وتطوّر سمات نرجسيّة. فتقول، حسنًا، لقد وقعت هذه الواقعة

الكارثيّة، لكنّني بخير. لن يمسّني شيء لأنّني مميّز. مفاجأة مميّزة. عندما كان جون صبيًّا صغيرًا، اقتضى أسلوب جون على حصر نفسه في ذكر سرور والدته به ليحمي نفسه من فظاعة أسوأ ما لا يمكن توقّعه في الحياة. قد يكون أراح نفسه على هذا النحو أيضًا، عندما أصبح بالغًا، يتعلّق بفكرة كم هو مميّز بعد وفاة غابي. فاليقين الوحيد الذي يمكن لجون أن يتّكل عليه في هذا العالم هو أنّه شخص مميّز محاط بأغبياء.

قال جون عبر دموعه، إن هذا تمامًا ما لم يكن يريد حصوله، وإنّه لم يسعَ لأن يأتي إلى هنا كي يصاب بالانهيار.

لكنّني طمأنته أنّه لا ينهار، بل يتعافى.

٣٩

كيف يتغيّر البشر

يزخر علم النفس بالنظريّات التي تقسَّم على مراحل، ولا شك في أن ترتيبها ووضوحها وإمكانيّة توقّعها تشكل عوامل جذب لها. ومن المحتمل أن يكون أيُّ شخص درس مادة المدخل إلى علم النفس قد تعرّف إلى نماذج مرحلة التطوّر التي طرحها كل من فرويد ويونغ وإريكسون وبياجيه وماسلو.

لكنْ، ثمة نموذج مرحلة واحدة أبقيها في بالي تقريبًا في كل دقيقة من كل جلسة -وهي مراحل التغيير-. فلو كان العلاج النفسي يتمحور حول توجيه الناس من حيث هم الآن إلى حيث يريدون أن يكونوا، فلا بد لنا من التفكير في ما يلي: كيف يتغيّر البشر فعليًّا؟

في الثمانينات من القرن الماضي، طوّر عالم نفس يدعى جيمس بروهاسكا، نموذج نظريّة التغيير لتغيير السلوك، استنادًا إلى بحث أظهر أن الناس بشكل عام لا «يقومون بالأمر وحسب»، كما هو شعار علامة نايكي للملابس الرياضية (أو كما قد يبدو عليه قرار العام الجديد)، لكنّهم بدلًا من ذلك يميلون إلى التقدّم عبر سلسلة من المراحل المتسلسلة التي تبدو كما يلي:

المرحلة الأولى: مرحلة ما قبل التفكير.

المرحلة الثانية: مرحلة التفكير.

المرحلة الثالثة: مرحلة الاستعداد.

المرحلة الرابعة: مرحلة الفعل.

المرحلة الخامسة: مرحلة المحافظة.

فلنعتبر إذًا أنّك تسعى لإحداث تغيير ما، أن تزيد معدّل التمرين الجسدي، أو تنهي علاقة، أو حتّى تلجأ للعلاج للمرّة الأولى. قبل أن تصل إلى هذه النقطة، تكون في المرحلة الأولى، مرحلة ما قبل التفكير، ما يعني أنّك لم تفكّر بعد بالتغيير. قد يربط بعض المعالجين النفسيّين هذا الأمر بالإنكار، ما يعني أنك لا تدرك أنّك تعاني مشكلة. عندما قدِمَت شارلوت إليّ للمرّة الأولى، عرضت نفسها على أنّها تحتسي الخمر في المناسبات الاجتماعية ليس إلّا؛ أدركتُ أنّها في مرحلة ما قبل التفكير عندما راحت تخبر عن ميل أمها لمداواة نفسها بالكحول، من غير أن ترى أي رابط مع فرط استخدامها هي للكحول. وعندما فاتحتها بالأمر وتحدّيتها، صمتت، ثم ثارت («الناس في سنّي يخرجون ويتناولون الكحول!»)، ثم انطلقت في سلسلة من «ماذا يعني»، قبل أن تسعى إلى تشتيت انتباهي عن المشكلة التي هي موضوع نقاشنا عبر إثارة إشكاليّة أخرى مختلفة الاختلاف كله. («انسي أمر كذا، ما رأيك بذاك؟»).

لا شك في أن المعالجين النفسيّين ليسوا بطبيعة الحال بالمقنعين. فلا يسعنا أن نقنع فاقدًا للشهية بتناول الطعام؛ ولا يسعنا أن نقنع مدمنًا بالإقلاع عن تناول الكحول. لا يسعنا أن نقنع الناس ألّا يمارسوا التدمير الذاتي، لأن التدمير الذاتي يخدمهم في هذه اللحظة. ما يسعنا فعله هو محاولة مساعدتهم على فهم

أنفسهم بشكل أفضل، وإظهار كيفيّة طرح الأسئلة المناسبة على أنفسهم، إلى أن يحدث أمر ما -داخلي أو خارجي- يدفعهم إلى الاقتناع الشخصي.

كان حادث السيّارة الذي تعرّضت له شارلوت والقيادة تحت تأثير الكحول ما نقلها إلى المرحلة التالية، التفكير.

تحفل مرحلة التفكير بالتناقضات. لو كانت مرحلة ما قبل التفكير تقوم على الإنكار، فإن مرحلة التفكير قد تشبه المقاومة. هنا، يقرّ الشخص بالمشكلة، ويكون مستعدًّا للتكلّم عنها، ولا يعترض (نظريًّا) على المبادرة والتحرّك، لكنّه لا يملك الدافع بعد للقيام بالأمر. وهكذا، بينما ساور شارلوت قلق حيال قيادتها تحت تأثير الكحول وما يستتبع ذلك من مشاركة في برنامج الإدمان -الذي حضرته على مضض بعد فشلها في حضور الدورة في التوقيت المناسب، واضطرارها إلى الاستعانة بمحامٍ (وتكبّد كلفة باهظة) كي يتم تمديد المهلة الزمنية الممنوحة لها- إلّا أنّها لم تكن مستعدّة لإحداث أي تغيير يطال عادة تناول الكحول لديها.

غالبًا ما يبدأ الناس العلاج النفسي خلال مرحلة التفكير. ذكرت امرأة تعيش علاقة عن بعد، أن صديقها لا ينفك يؤجّل قرار انتقاله إلى مدينتها، وتقرّ هي أنّه ربّما لن يفعل، - لكنّها لا تنفصل عنه. في المقابل، يعلم أحدهم أن زوجته تقيم علاقة، لكن عندما نثير الأمر، يبدأ باختلاق الأعذار عن أماكن تواجدها عندما لا ترد على الرسائل النصّية حتّى لا يضطر إلى مواجهتها. هنا، يماطل الناس أو يعيثون فسادًا بأنفسهم كطريقة لإبعاد شبح التغيير عنهم -حتى لو

كان تغييرًا إيجابيًا- لأنّهم يتردّدون في التخلّي عن أمر ما من دون معرفة ما الذي سيحصلون عليه في المقابل. وهكذا فالعثرة في هذه المرحلة تكمن في أن التغيير ينطوي على خسارة القديم والقلق من الجديد. وعلى الرغم من الجنون الذي قد يصيب الأصدقاء والشركاء وهم يشهدون على هذا، إلا أن عجلة الهامستر، تلك التي تدور وتدور بلا هوادة هي جزء لا يتجزّأ من المسار؛ يحتاج الأشخاص للقيام بالأمر نفسه مرارًا وتكرارًا لعدد مضحك من المرّات قبل أن يصبحوا جاهزين للتغيير.

تكلّمت شارلوت عن السعي «للتخفيف» من فرط تناول الكحول، كأن تحتسي كأسين من النبيذ كل ليلة بدل ثلاث، أو تتفادى تناول المشروبات الكحوليّة خلال النهار إن كانت ستشرب مجددًا عند العشاء (وبالطبع بعد العشاء). تمكّنت من الإقرار بدور الخمر في حياتها، وبتأثيره على كبت قلقها ومخاوفها، لكنّها لم تجد سبيلًا آخر للتحكّم بمشاعرها، حتّى مع الأدوية التي وصفها لها الطبيب النفسي.

ولمساعدتها على التعامل مع حالة قلقها، قرّرنا أن نضيف جلسة علاجيّة ثانية في الأسبوع. خلال هذا الوقت، تراجعت حدّة تناولها للكحول، ولبرهة خالت ذلك كافيًا لكي يساعدها على التحكّم بما تشربه. لكن القدوم مرّتين للعلاج خلق مشكلة من نوع آخر -باتت شارلوت مقتنعة مرّة أخرى أنّها مدمنة عليّ- لذلك عادت إلى جدول المرّة الواحدة في الأسبوع. وعندما أتيت، في لحظة

مناسبة، على ذكر برنامج استشفائي لعلاج المرضى الخارجيّين (على سبيل المثال بعد أن ذكرت وقوعها ثملة خلال موعد غرامي)، هزّت رأسها نفيًا. مستحيل.

وراحت تقول: «تلك البرامج تحول دون احتسائك الخمر بالمطلق. أنا أريد أن أتمكّن من تناول الكحول على العشاء. فمن المعيب اجتماعيًا أن تكوني محاطة بأشخاص يحتسون الخمر وأنت غير قادرة على ذلك».

أجبتها: «ومن المعيب اجتماعيًا أيضًا أن تثملي». لكنّها ردّت قائلة: «نعم، ها أنا أخفّف». وكان ذلك صحيحًا في تلك الفترة: كانت تخفّف. وكانت تقرأ حول الإدمان على المواقع الإلكترونية، لتنقل نفسها إلى المرحلة الثالثة: الاستعداد. بالنسبة لشارلوت، كان من الصعب عليها أن تعترف بالصراع الطويل الأمد بينها وبين أهلها: «لن أتغيّر، يا أمّي ويا أبي، قبل أن تعاملاني بالطريقة التي أريد أن أُعامَل بها». لقد عقدت صفقة باطنيّة لا واعية تقوم على تغيير عاداتها إن غيّر والداها عاداتهما، وبالتالي ميثاق خسارة من الجانبين إن كان من ميثاق يُذكر. في الواقع، لم يكن بالإمكان تغيير علاقتها مع والديها طالما لم تجد شيئًا جديدًا تغذي به هذه العلاقة.

بعد مضي شهرين، دخلت شارلوت راقصة، أفرغت محتوى حقيبتها على ذراع الكنبة وقالت: « حسنًا، عندي سؤال». هل لديَّ علم عن أي برنامج استشفائي لعلاج الإدمان على الكحول للمرضى الخارجيين؟ لقد دخلت المرحلة الرابعة: الفعل.

في مرحلة الفعل، أمضت شارلوت ثلاث ليال في الأسبوع في برنامج للعلاج من الإدمان، مستخدمة المجموعة كبديل لاحتساء النبيذ في التوقيت نفسه. ثم أقلعت عن تناول الكحول بشكل كامل.

والهدف بطبيعة الحال، هو بلوغ المرحلة الخامسة الأخيرة، وهي المحافظة، ما يعني أن الشخص قد حافظ على التغيير والتزم به لفترة ملحوظة. هذا لا يعني أن الأشخاص لا ينزلقون، كما في لعبة السلّم والحيّة. فقد يؤدي الضغط أو بعض محفّزات السلوك القديم (مطعم معيّن، أو اتصال من شريك سابق في تناول الكحول) إلى الانتكاس. لا شك في أن هذه المرحلة على درجة من الصعوبة، لأن السلوكيّات التي يسعى الناس لتغييرها متلاصقة في نسيج عيشهم؛ يميل الأشخاص الذين يعانون مشكلات إدمان (أكان إدمانًا على مادة أو دراما، أو ممارسة سلبيّة أو وسائل انهزامية من أي نوع كانت)، إلى التسكّع مع مدمنين آخرين. وعندما يبلغ المرء مرحلة المحافظة، يمكنه في العادة العودة إلى المسار السليم في حال توفّر له الدعم المناسب.

تمكّنت شارلوت من دون تأثير النبيذ أو الفودكا من التركيز بشكل أفضل: تحسّنت ذاكرتها، وشعرت بتراجع التعب وبزيادة التحفيز لديها. فتسجّلت في الجامعة. كما عملت مع منظّمة خيريّة تعنى بالحيوانات وعشقت الموضوع. تمكّنت أيضًا من إثارة العلاقة الصعبة مع والدتها أمامي للمرّة الأولى في حياتها، وبدأت تتفاعل معها بطريقة أكثر هدوءًا وأقل حدّة. وابتعدت عن «الأصدقاء» الذين دعوها لتناول مشروب واحد احتفالًا بعيد ميلادها، « إذ لا تبلغين

السابعة والعشرين من عمرك إلّا مرة واحدة، أليس كذلك؟». عوضًا عن ذلك، قضت أمسية عيد ميلادها مع مجموعة جديدة من الأصدقاء قدّموا لها طبقها المفضّل وشربوا نخبها بمجموعة مبتكرة من المشروبات الاحتفاليّة غير الكحوليّة.

لكن برز إدمان جديد لم تتمكّن من التخلص منه: المتأنّق.

اعتراف كامل: لا يعجبني المتأنّق. من تبجّحه إلى خداعه وعبثه مع شارلوت – حرفيًا ومجازيًا. يقضي أسبوعًا مع صديقته، ويتركها في الأسبوع التالي. يقضي شهرًا مع شارلوت، ليتركها في الشهر التالي. عيني عليك. هكذا أردت لنظراتي أن توحي عندما فتحت باب قاعة الانتظار، ورأيته جالسًا بالقرب من شارلوت. شعرت بغريزة الحماية، كما الأم الكلبة في مقعد القيادة في الإعلان عن السيارة. لكنّني بقيت خارج المعركة.

غالبًا ما كانت شارلوت تهز بإبهامها في الهواء بينما تسرد آخر الكلام: «ثم قلت...»، «هنا حاول أن...»، «ثم أنا قلت...».

«هل دار هذا الحوار بينكما عبر الرسائل النصّية؟»، سألتها متفاجئة. وعندما ذكرتُ أن مناقشة علاقتهما عبر الرسائل النصّية قد يكون مقيّدًا –لا يسعك أن تنظري في عيني الشخص أو تمسكي بيده لتقدّمي له تطمينات مع أنّك منزعجة– أجابت، «آه لا، نستخدم الرموز (emojis) أيضًا».

أخذت أفكّر بالصمت القاتل والرجفة التي أصابتني عندما علمت برغبة الخليل بالانفصال؛ لو كنّا نرسل لبعضنا الرسائل حول بطاقات الأفلام تلك الليلة،

لربّما انتظر أشهرًا قبل أن يبق البحصة. لكن مع شارلوت، كنت أعلم أنّني أبدو موضة قديمة؛ جيلها لن يتغيّر، لذا الأحرى بي أن أتغيّر أنا كي أواكب العصر.

اليوم، عينا شارلوت محمرّتان. اكتشفَت عبر تطبيق إنستغرام أن المتأنق عاد إلى صديقته السابقة المفترضة.

قالت بين تنهيدتين: «لا ينفك يقول إنّه يريد أن يتغيّر، ثم يحصل هذا. هل تعتقدين أنّه سيتغيّر يومًا؟».

رحت أفكّر في مراحل التغيّر –حيث تقع شارلوت، وحيث ربّما يكون المتأنّق– وفي اختفاء والد شارلوت المتكرّر، وهو ما يتكرّر الآن مع المتأنّق. يصعب عليها أن تتقبّل أنّها بينما قد تتغيّر هي، قد لا يفعل الآخرون.

«لن يتغيّر، أليس كذلك؟».

أجبتها برفق:، «قد لا يبحث عن التغيير. وقد يكون الأمر نفسه بالنسبة لوالدك».

زمّت شارلوت شفتيها، كما لو أنّها تفكّر باحتمال لم يخطر لها من قبل. بعد كل الجهود التي بذلتها كي تحمل هؤلاء الرجال على حبّها كما تريد، لا تستطيع أن تغيّرهم لأنّهم لا يريدون التغيّر. إنّه سيناريو مألوف في العلاج النفسي. صديق إحدى المريضات لا يريد الإقلاع عن تدخين الحشيش ومشاهدة الألعاب الإلكترونية في عطلة نهاية الأسبوع. ابن أحد المرضى لا يريد أن يدرس جيدًا للامتحان على حساب عمله الموسيقي. زوج مريضة لا يريد أن

يقلّل من أسفار عمله. أحيانًا لا يكون التغيّر الذي تريده في الشخص الآخر على جدول أعماله، وإن قال لك عكس ذلك.

شرعت تعترض، ثم توقّفت «لكن...».

كنت أراقبها، وأنا أستشعر التحوّل داخلها.

أضافت وكأنها تحدّث نفسها: «لا أنفك أسعى لأدفعهم للتغيّر».

أومأت برأسي. لن يتغيّر، فعليها أن تفعل.

كل علاقة هي بمثابة رقصة. يقوم المتأنق بخطواته الراقصة (يتقدّم/ يتراجع)، وتقوم شارلوت بخطواتها (تتقدّم/ تتأذّى). هكذا يرقصان. لكن ما إن تُغيّر شارلوت خطواتها، حتّى يحدث أحد أمرين: سيُجبر المتأنّق على تغيير خطواته حتى لا يتعثّر ويقع، أو يخرج بكل بساطة من حلبة الرقص، ويجد قدمي شريكة أخرى يدوس عليهما.

كان كأس شارلوت الأوّلى بعد أربعة أشهر من الامتناع عن تناول الكحول يوم عيد الأب، عندما كان يفترض بوالدها أن يسافر ويلاقيها في المدينة، لكنّه ألغى رحلته في اللحظة الأخيرة. كان ذلك قبل ثلاثة أشهر. لم تحب تلك الرقصة، فغيّرت من خطواتها. ولم تتناول أي كأس منذ تلك الليلة.

وها هي تقول الآن: «عليّ أن أقلع عن رؤية المتأنّق».

ابتسمت كما لو وددت القول: سبق لي أن سمعت هذا.

لكنّها أردفت وهي تبتسم، «كلّا حقًا... أنا جادة هذه المرة». كانت تلك ترنيمتها لأشهر خلال مرحلة الاستعداد. سألتني: «هل أستطيع تغيير موعد جلستي؟»، الآن هي جاهزة للفعل.

«بالطبع». أذكر أنّني سبق واقترحت ذلك حتى لا تضطر شارلوت إلى الجلوس مع المتأنق في قاعة الانتظار كل أسبوع، لكن شارلوت لم تكن مستعدّة وقتذاك للتفكير بالأمر. عرضت عليها يومًا وتوقيتًا مختلفين، فسجّلت الموعد على هاتفها.

في نهاية جلستنا، جمعت شارلوت أغراضها المتفرّقة، وسارت نحو الباب، ثم، كالعادة، توقّفت تتلكّأ. ثم همست وهي تشعر بأنّها سجّلت نقطة على المتأنّق، الذي سيتساءل على الأرجح لماذا لم تظهر شارلوت يوم الخميس في الموعد المعتاد، «حسنًا أراك الاثنين». فليتساءل!

وبينما كانت شارلوت تسير في الرواق، خرج المتأنّق من جلسته، فألقينا أنا ومايك على بعضنا التحية، ووجهانا جامدان لا تعابير تعلوهما.

ربّما أخبر المتأنّق مايك عن صديقته، وقضيا الجلسة يتحدّثان عن ميله للتلاعب بالناس وتضليلهم وخيانتهم.

(«آه، حسنًا، هذه هي قصّته»، قالت شارلوت مرّة بعد أن فعل الأمر نفسه معها مرّتين). أو ربّما لم يذكر المتأنّق لمايك أيًا من هذا. ربّما ليس مستعدًا للتغيّر. أو ربّما هو ليس مهتمًا بأي نوع من أنواع التغيير.

عندما أثرت الموضوع في مجموعتي الاستشارية في اليوم التالي، علّق يان قائلًا ببساطة: «لوري، كلمتان: ليس مريضك».

أدركت عندئذ، كما شارلوت، أنّه يتعيّن عليّ أن أعتق المتأنِّق أيضًا.

آباء

خلال جولة ترتيب متأخّرة لا تحدث إلّا في سياق القرارات التي يتّخذها المرء عند رأس السنة الجديدة، وقعت على كتاب دراسة للطبيب النفسي النمساوي فيكتور فرانكل. فتذكّرت القصّة بينما أراجع ملاحظاتي.

ولد فرانكل في العام 1905، وعندما كان غلامًا، أبدى اهتمامًا لافتًا بعلم النفس. لدى بلوغه المرحلة الثانويّة، بدأ يراسل فرويد. ثم تخصّص بالطب ودراسة التقاطع ما بين علم النفس والفلسفة، أو ما يسمّيه العلاج بالمعنى، من الأصل اليوناني للكلمة. وبينما كان فرويد يؤمن بأن الناس يتصرّفون بدافع البحث عن المتعة وتفادي الألم (مبدأ اللذة الشهير الذي اخترعه)، رأى فرانكل أن الدافع الأساسي للأشخاص ليس موجّهًا نحو اللذّة بل نحو إيجاد معنى لحياتهم.

كان فرانكل في الثلاثينات من عمره عندما اندلعت الحرب العالمية الثانية، فعرّضته، هو اليهودي، للخطر. عُرض على فرانكل الهجرة إلى الولايات المتّحدة الأميركية، لكنّه رفض العرض كي لا يتخلّى عن أهله، وبعد سنة، أجبر النازيّون زوجة فرانكل على إجهاض حملها. في غضون أشهر، تم ترحيله مع أفراد آخرين من عائلته إلى معسكرات الاعتقال، وعندما تحرّر فرانكل بعد ثلاث سنوات، اكتشف أن النازيّين قتلوا زوجته، وأخاه ووالديه.

ربّما كانت الحرّية في مثل هذه الظروف تقود إلى اليأس. في النهاية، تلاشى الأمل الذي كان يتمسّك به فرانكل والمعتقلون الآخرون بعد تحريرهم، لقد قُتل من يهتمّون لأمرهم، وأبيدت عائلاتهم وأصدقاؤهم. لكن فرانكل كتب ما تحوّل إلى أطروحة استثنائيّة في المقاومة والخلاص الروحي، وما عُرف باللغة الإنكليزية بـ« الإنسان يبحث عن المعنى». في هذه الأطروحة، شارك نظريّته حول العلاج بالمعنى، ليس في ما يتعلّق بفظائع معسكرات الاعتقال، بل بالصراعات الدنيويّة العاديّة أيضًا.

كتب يقول: «كل شيء يمكن أن يؤخذ من الإنسان إلّا شيء واحد، هو آخر الحرّيات الإنسانيّة، أن يختار المرء موقفه في أي ظرف من الظروف».

وبالفعل، تزوّج فرانكل من جديد، وأنجب ابنة، ونشر بغزارة، وحاضر حول العالم إلى أن وافته المنيّة بعمر الثانية والتسعين.

عندما أعدت قراءة تلك الملاحظات، أخذت أفكّر بنقاشاتي مع ويندل.

وجدت خربشات في كتيّبي الدراسي تذكر رد الفعل مقابل الرد = الانعكاسي مقابل الاختياري. كان فرانكل يقول: نستطيع أن نختار ردودنا حتّى في ظل شبح الموت. الأمر نفسه ينطبق على خسارة جون والدته وابنه، ومرض جولي، وماضي ريتا المؤسف، ونشأة شارلوت. لم أستطع أن أفكّر بمريض واحد لا تنطبق عليه أفكار فرانكل، سواء أكان الأمر يتعلّق بصدمة شديدة أو بتفاعل مع قريب صعب. بعد مضي أكثر من ستّين عامًا، ها هو ويندل يقول إنّني أستطيع أن أختار أيضًا، وأن زنزانة السجن مفتوحة من الجانبين.

لقد أحببت هذا السطر من كتاب فرانكل على وجه الخصوص: «ثمّة مساحة بين الحافز والرد. في هذه المساحة، تكمن قوّتنا في اختيار ردّنا. وفي ردّنا يكمن نموّنا وحرّيتنا».

لم يسبق لي أن راسلت ويندل إلّا في ما يتعلّق بمسألة تحديد مواعيد الجلسات، لكن أصابني من الذهول بهذه المقاربة ما حملني على مشاركتها معه. فأخذت أطبع في رسالتي الإلكترونية، هذا ما كنّا نناقشه. أعتقد بأن الحيلة تكمن في إيجاد تلك «المساحة» المراوِغة.

أجابني بعد ساعات قليلة.

لطالما قدّرت فرانكل. اقتباس جميل. أراك يوم الأربعاء.

هذا هو ويندل – دافئ وصادق، لكنّه يشير بصريح العبارة إلى أن العلاج يحصل وجهًا لوجه. تذكّرت اتّصالنا الهاتفي الأوّل، عندما لم يقل شيئًا تقريبًا، وكيف فاجأني بتفاعله ما إن التقينا.

ومع ذلك، أخذ ردّه يدور في رأسي طوال الأسبوع. كان يمكن لي أن أرسل هذا الاقتباس إلى مختلف الأصدقاء الذين كانوا ليقدّروا أيضًا، لكن ذلك لم يكن ليخلّف الوقع نفسه. فويندل وأنا نتواجد في عالم منفصل حيث يراني كما لا يراني حتّى أقرب المقرّبين منّي. لا شك أيضًا في أن عائلتي وأصدقائي يرون أوجهًا منّي لا يسع ويندل أن يراها، لكن ليس ثمّة من يستطيع أن يفهم ما وراء رسالتي الإلكترونية كما قد يفهمها ويندل.

يوم الأربعاء التالي، أثار ويندل موضوع الرسالة الإلكترونية. أخبرني أنّه تشارك الاقتباس مع زوجته التي قالت إنّها ستستخدمه في محاضرة ستلقيها. لم يسبق له أن ذكر زوجته مع أنّني أعرف كل تفاصيل حياتها نتيجة انغماسي في تعقّبه على محرّك جوجل قبل فترة من الزمن.

سألت كما لو أنّني لم أتصفّح ملفّها على موقع «لينكد إن»: «ما الذي تفعله زوجتك؟». فأخبرني أنّها تهتم بالأعمال الخيرية.

«آه هذا مثير للاهتمام»، لكن كلمة الاهتمام بدت مصطنعة، بنبرة أعلى من المعتاد.

كان ويندل يراقبني فسارعت إلى تغيير الموضوع.

لجزء من الثانية، أخذت أفكّر في ما كنت لأفعله لو كنت أنا المعالجة هنا. أحيانًا أريد أن أقول، لما كنت فعلت ذلك على هذا النحو، لكنّني أعلم أن الأمر يشبه الجلوس في المقعد الخلفي من السيّارة وادّعاء القيادة. يجب أن أكون المريضة، ما يعني أنّه يتعيّن عليّ أن أتخلّى عن التحكّم. قد يبدو أن المريض يتحكّم بالجلسة، يقرّر ما يقوله أو يحجبه، ويحدّد جدول الأعمال أو الموضوع. لكن المعالجين النفسيّين يتحكّمون سرًّا، وكما يحلو لهم، في ما نقوله أو ما لا نقوله، وفي ما نردّ عليه أو ما نحتفظ به لوقت لاحق، وفي ما يسترعي انتباهنا أو ما قد نتجاهله.

أخذت في وقت لاحق من الجلسة أتكلّم عن والدي. أخبرت ويندل أنه أُدخل المستشفى من جديد بسبب ضعف قلبه، ومع أنّه بخير الآن، إلّا أنّني

أخشى أن أفقده. لقد بتّ واعية بطريقة مختلفة كم هو هش، وبدأت أستوعب حقيقة أنّه لن يكون هنا للأبد.

«لا أستطيع أن أتخيّل العالم من دونه. لا أستطيع أن أتخيّل أنه لا يمكنني الاتّصال به وسماع صوته أو الأخذ بنصيحته، أو الضحك معًا حول أمر وجدناه مضحكًا». ورحت أفكّر كيف أن لا شيء في هذا العالم يضاهي الضحك مع أبي. فكّرت بكَمّ المعرفة الذي يختزنه أيًّا كان الموضوع، وكم يحبّني حبًا كاملًا وكم هو لطيف، ليس معي وحسب، بل مع الجميع. ليس أوّل ما يقوله الناس عن أبي كم هو فطن أو مرح، مع أنّه الاثنان معًا. بل أول ما يقولونه: «كم هو لطيف».

تحدّثت لويندل عن المرحلة التي كنت فيها في الجامعة على الساحل الشرقي، أفتقد المنزل لا أدري إن أكنت أريد البقاء هناك أم العودة. سمع أبي الألم في صوتي فاستقلّ طائرة وسافر ثلاثة آلاف ميل ليجلس معي على مقعد في حديقة عامة مقابل مسكني، في طقس الشتاء القارس، ويستمع إليّ ليس إلّا. واستمع إليّ ليومين إضافيّين، إلى أن شعرت بحال أفضل، فعاد أدراجه. لم أفكّر بهذا الأمر منذ سنوات.

كما أذكر ما حدث عطلة الأسبوع الفائت بعد مباراة كرة السلّة لابني. بينما ذهب الصبية يحتفلون بنصرهم، أخذني أبي جانبًا وأخبرني أنّه حضر قبل يوم واحد جنازة صديق. شرح لي أن بعد مراسم الدفن، توجّه إلى ابنة ذاك الصديق التي أصبحت في الثلاثينات من عمرها وقال لها: «كان والدك فخورًا بكِ. في

كل حديث يدور بيننا، كان يقول: «أنا فخور بكريستينا»، ويخبرني عن كل ما تقومين به!». كان هذا كلّه صحيحًا مئة بالمئة، لكن كريستينا أصيبت بصدمة.

ثم قالت وهي تنفجر باكية: «لم يخبرني يومًا بهذا». شعر أبي بالإرباك ثم تنبّه إلى أنّه لا يدري إن كان قد سبق له وأخبرني بشعوره حيالي. هل قام بواجبه، هل يكفي ما قام به؟

أردف قائلًا خارج النادي: «إذا، أردت أن أتأكّد من أنّني أخبرتك كم أنا فخور بك. أريد أن تكوني على ثقة بذلك». قال ذلك بحياء بالغ، وكان يبدو عليه الإرباك من هذا النوع من التفاعل؛ كان معتادًا الاستماع للآخرين لكن الاحتفاظ بعالم مشاعره له وحده.

أجبته: «أعلم ذلك»، إذ سبق لأبي أن عبّر لي عن فخره بوسائل لا تُعد ولا تحصى، مع أنّني لم أكن دائمًا المستمعة الجيّدة التي كان يفترض بي أن أكونها. لكن ذاك اليوم، لم يسعني إلّا أن أفهم ما بين السطور: أجلي قد يحين في وقت أقرب من المتوقّع. وقفنا هناك، كلانا، نتعانق ونبكي، بينما المارّون من حولنا يبذلون جهدًا كي لا يحدّقوا بنا، لأنّنا كنّا نعي أن تلك بداية الوداع.

تدخّل ويندل قائلًا: «بينما تتفتّح عيناك، تغمض عيناه». يا لهذه الحقيقة الحلوة والمرّة في آن. لكنّها الحقيقة. يقظتي تحدث في اللحظة المناسبة.

«يسرّني أن أحظى بهذا الوقت معه وأن يكون وقتًا ذا معنى. لا أريده أن يموت على حين غرّة، فأشعر بأن الأوان قد فات، وأنّني انتظرت طويلًا قبل أن نفهم بعضنا جيّدًا».

أومأ ويندل برأسه، لكنّني شعرت بالإحراج. تذكّرت فجأة أن والد ويندل توفّي فجأة قبل عشرة أعوام. في بحثي عبر جوجل، عثرت على نعي والده بعد أن قرأت قصّة موته في المقابلة التي أجرتها أمّه. على ما يبدو، كان والد ويندل بصحّة ممتازة عندما انهار على العشاء. رحت أتساءل إن كان كلامي عن والدي على هذا النحو يؤلمه بطريقة أو بأخرى. لكنّني خشيت أيضًا إن استفضت في الكلام، أن أفضح كَمّ المعلومات التي بحوزتي. فتراجعت، متجاهلة واقع أن المعالجين النفسيّين مدرّبون على الاستماع إلى ما لا يقوله المرضى.

بعد أسابيع قليلة، علّق ويندل بأنّه يبدو أنّني عمدت إلى إخضاع كل ما قلته في الجلسات القليلة الماضية لعملية تنقيح، مضيفًا منذ أن أرسلت له اقتباس فيكتور فرانكل وذكر زوجته. تساءل (ما الذي يفعله المعالجون من دون لفظة «تساءل» للانقضاض على موضوع حسّاس؟). كيف يمكن لذكر زوجته أن يكون قد أثّر بي.

أجبته: « لم أفكّر كثيرًا بالموضوع». وكان هذا صحيحًا، كنت أركّز على إخفاء بحثي عبر شبكة الانترنت.

نظرت إلى قدميَّ، ثم إلى قدميّ ويندل. جرابا اليوم زرقاوان. عندما رفعت رأسي، وجدت أن ويندل ينظر إليّ وهو يرفع حاجبه الأيمن. ثم أدركت ما الذي

يلمّح إليه ويندل. يعتقد بأنّني أغار من زوجته، وأنّني أريده كلّه لنفسي! هذا يسمّى انتقال المشاعر، وهو رد فعل شائع لدى المرضى تجاه معالجيهم. لكن مجرّد فكرة أن أكون معجبة بويندل لهي فكرة مثيرة للضحك.

نظرت إلى ويندل، في سترته الصوف البيج ولونها الزيتي وجاربَيه غير التقليديين، بينما عيناه الخضروان تحدّقان بي. لبرهة من الثانية، أخذت أتأمّل كيف قد تكون حال الزواج من ويندل. في صورة وجدتها له ولزوجته، كانا في حفل خيري، يتأبّط كل منهما ذراع الآخر، ويرتديان ملابس رسميّة، وكان ويندل يبتسم للكاميرا بينما تنظر إليه زوجته بعشق. أذكر أنّني شعرت بشيء من الحسد عندما رأيت الصورة، ليس لأنّني أغار من زوجته، بل لأنهما يبدوان وكأنّهما يعيشان العلاقة التي أريدها لنفسي، مع شخص آخر. لكن كلّما أنكرت انتقال المشاعر بيننا، كلّما ازدادت شكوك ويندل، وكان ميّالًا أكثر لعدم تصديقي. هذه السيّدة تكثر من إنكارها.

تبقّى على انتهاء الجلسة حوالى العشرين دقيقة -كان بإمكاني أن أشعر بإيقاع الساعة حتّى وإن كنت في ضفّة المرضى- وكنت أدرك جيّدًا أنه لا يمكن لهذه المواجهة أن تدوم إلى ما لا نهاية. شيء واحد لا غير يمكنني أن أقوم به.

قلت وأنا أشيح بنظري بعيدًا، «بحثت عنك على محرّك جوجل. توقّفت عن تتبّع الخليل وانتهيت بتتبّعك أنت. عندما ذكرت زوجتك، كنت أعلم كلّ تفصيل عنها. وعن أمّك». توقّفت وقد راعني الجزء الأخير ممّا قلته. «لقد قرأت تلك المقابلة المطوّلة مع أمّك».

أخذت أستعد لـ... لا أدري. لوقوع الأسوأ. إعصار يعصف بالغرفة ويغيّر الرابط بيننا بطريقة غير ملموسة، ولا يمكن حتّى إصلاحها. انتظرت أن يتحوّل كل ما بيننا ليصبح بعيدًا، مختلفًا، متغيّرًا. لكن عوضًا عن ذلك، حدث العكس. يبدو وكأن تلك العاصفة قد مرّت من هنا، عبرت الغرفة، لكنّها لم تترك وراءها ركامًا بل سماءً صافية منقشعة.

شعرت بنفسي خفيفة، كما لو أنّني تخلّصت من حمل كان يثقل كاهلي. قد يكون الإفصاح عن حقائق صعبة مكلفًا لكنه لا بد من أن يكون مجزيًا على حد سواء: فيقدّم لنا الحرّية. الحقيقة تُحرِّرنا من الخجل.

أومأ ويندل برأسه، وجلسنا يدور بيننا حوار صامت. أنا: أنا آسفة. لم يكن يفترض بي أن أقوم بهذا. لقد تعدّيت على خصوصيّتك. هو: لا بأس. أتفهّمك. الفضول شعور طبيعي. أنا: يسعدني أن تعيش في كنف عائلة سعيدة. هو: شكرًا. آمل أن تحقّقي حلم العائلة السعيدة لنفسك يومًا ما.

ثم انتقلنا إلى نسخة صوتيّة من الحوار نفسه. كما تكلّمنا عن فضولي. لماذا أبقيت الأمر سرًّا. ما كان شعوري أن أحتفظ بهذا السر وأن أعرف هذا الكم من المعلومات عنه. ما الذي تخيّلته قد يحصل بيننا لو اعترفت به، وما شعوري الآن بعد أن اعترفت بالأمر. وبما أنّني معالجة نفسيّة -أو ربّما لأنّني مريضة وأريد أن أعلم وحسب- سألته ما شعوره أن يعلم أنّني كنت أتتبّعه. أتراني وجدتُ ما كان يفضّل ألا أعلمه؟ هل يراوده شعور مختلف حولي، أو حولنا؟

لم يصدمني إلّا إحدى إجاباته: لم يسبق له أن رأى تلك المقابلة مع والدته! لم يكن يعلم حتّى بوجودها على المواقع الإلكترونيّة. كان يعلم أن أمّه قد أجرت مقابلة مع تلك الجمعيّة، لكنّه اعتقد آنذاك بأنّها لأرشيف الجمعيّة الداخلي. سألته إن كان يخشى أن يجد مرضى آخرون المقابلة، فاستوى في جلسته وأخذ نفسًا عميقًا. للمرّة الأولى، رأيته يقطّب جبينه.

أجابني بعد برهة: «لا أدري. ربّما عليّ أن أفكّر بالأمر». خطر ببالي اقتباس فرانكل من جديد. إنّه يفرض مساحة بين الحافز والرد كي يختار حرّيته.

انتهى وقت الجلسة، فربّت ويندل على ساقه كما يفعل دائمًا ونهض.

توجّهنا إلى الباب، لكنّني توقّفت عند العتبة.

«يؤسفني ما جرى لوالدك». في النهاية، أزيل القناع. بات يعلم القصّة كاملة.

ابتسم ويندل: «شكرًا».

«هل تفتقده؟».

«كل يوم. لا يمر يوم لا أفتقده فيه».

«لن يمر يوم لن أفتقد فيه أبي أيضًا».

أومأ برأسه، فوقفنا هناك، نفكّر بوالدينا معًا. عندما تراجع ليفتح لي الباب، لمحت بعضًا من رقرقة دمع في عينيه.

كثيرة هي الأسئلة التي أود لو أستطيع طرحها عليه. هل يشعر بسلام داخلي تجاه الأمور كما عندما ينهار والده؟ أخذت أفكّر كيف تتشابك التوقّعات والأمنيات بين الآباء والبنين وصولًا إلى مرحلة التقبّل. هل سبق لوالده أن قال له

إنّه فخور به، ليس على الرغم من رفضه أعمال العائلة وشقّه طريقه بنفسه، بل بسبب اتخاذه قراره ذاك؟

لن أستطيع الحصول على مزيد من المعلومات عن والد ويندل، لكن في الأسابيع والأشهر التالية، ستدور بيننا نقاشات مطوّلة حول والدي. ومن خلال تلك النقاشات، بات من الواضح بالنسبة إلي أنّني في سعيي للّجوء إلى معالج ذكر، كنت آمل أن أحصل على رأي موضوعي حول الانفصال، لكنّني في الواقع، حصلت على نسخة من والدي.

لأن والدي أيضًا أظهر لي كيف يبدو أن أكون مرئيّة بشكل رائع.

٤١

النزاهة مقابل اليأس

تجلس ريتا في الجهة المقابلة لي، بسروالها الفضفاض وحذائها المريح تقدّم لي شرحًا مفصّلًا عن السبب الذي يدعوها إلى اعتبار حياتها ميؤوسًا منها. جلستها هذه، كما معظم جلساتها، هي أشبه باللحن الحزين، الأمر الذي يزيد الحالة إرباكًا، إذ بين نوبات الإصرار على أن شيئًا لن يتغيّر يومًا في حياتها، ها هي تحدث تغييرات طفيفة وجبّارة في آن.

عندما كانت هي وميرون على علاقة صداقة، في الفترة التي سبقت دخول راندي على الخط، أنشأ ميرون لريتا موقعًا إلكترونيًا حتى تتمكّن من فهرسة فنّها عبر الإنترنت. هكذا، بحسب ما أخبرها، تستطيع أن تحتفظ بأعمالها بالترتيب وتتشاركها مع آخرين. لكن ريتا لم تكن ترى أنها بحاجة إلى الموقع الإلكتروني. فسألت: «من سينظر إليه؟»

أجابها ميرون وقتذاك: «أنا سأفعل». بعد ثلاثة أسابيع، كان لريتا موقعها الإلكتروني مع زائر واحد بالتمام والكمال. حسنًا، اثنان، إن كان لا بد من احتساب ريتا أيضًا، التي، والحق يقال، أحبّته. بدا بالغ الاحترافيّة. في تلك الأسابيع الأولى، كانت تقضي ساعات كل يوم تنقر على موقعها، تخطر لها أفكار حول مشاريع جديدة، فتتخيّل كيفية عرضها. لكن حماستها تراجعت

عندما بدأ ميرون يواعد راندي. لماذا تكبّد عناء إضافة أي جديد الآن؟ لم تكن في كل الأحوال تعلم كيف تدير الموقع اللعين.

ثم بعد ظهر أحد الأيام، التقت ريتا بميرون وراندي يمسكان بيديّ بعضهما البعض في ردهة المبنى، ولكي تساعد نفسها على الشعور بحال أفضل، توجّهت إلى متجر أدوات الفن واشترت ما حلا لها من مواد. ثم حملت ما تبضّعته إلى شقّتها، لكنّها اصطدمت بطفلتين ظهرتا من حيث لا تدري أمامها. أكياس الفرش والأكريليك والغواش وقماش الرسم وكراتين الصلصال - كلّها سقطت من ريتا، التي وجدت في اللحظة الأخيرة ساعدين قويّين انتشلاها.

كانت اليدان يدي والد الأطفال، كايل، الذي رأته ريتا مرّات عدة عبر ثقب الباب، لكن لم يسبق لها أن التقت به. كان والد عائلة شقة «مرحبًا عائلتي» المقابِلة لها، وقد أنقذ جارته من كسر محتمل في الورك.

بعد أن طلب كايل من الطفلتين الاعتذار من ريتا لعدم انتباههما وهما تمشيان، أخذوا كلّهم يجمعون أغراض ريتا ويساعدونها على حملها إلى شقّتها. هناك، في غرفة المعيشة التي تحوّلت إلى محترف رسم، رأوا أعمال ريتا التي كانت تغطي المساحة كاملة، لوحات تصويريّة وتجريديّة على حوامل، سيراميك بالقرب من عجلة خزاف، رسم بالفحم قيد التنفيذ يتدلّى من لوحة على الجدار. شعرت الطفلتان كأنهما في الجنّة. أما كايل، فبدا مشدوهًا. يا لك من موهوبة. أنتِ حقًا موهوبة. عليك أن تبيعي هذه الأعمال.

عادوا إلى شقّتهم، وعندما وصلت آنا، زوجة كايل، بعد وقت قصير إلى المنزل («مرحبًا عائلتي!»)، رجتها الطفلتان أن تذهب معهما لرؤية غرفة معيشة «سيّدة الفن». كانت ريتا، كالعادة، متموضعة عند ثقب الباب، لكن الطرق على الباب وقع قبل أن تتمكّن من التراجع إلى الخلف. عدّت إلى خمسة ثم سألت: «من الطارق؟». ورحّبت بهم بتفاجؤ مصطنع.

سرعان ما بدأت ريتا تعطي دروسًا في الفن لصوفيا وأليس، البالغتين الخامسة والسابعة، وغالبًا ما كانت تنضم إلى عائلة المرحبا لتشاركهم مائدة العشاء. في أحد الأيام، وصلت آنا إلى المنزل وصرخت: «مرحبًا عائلتي!» لصوفيا وأليس، اللتين كانتا ترسمان في غرفة معيشة ريتا. فصرخت الفتاتان: « مرحبًا!» واستدارت أليس إلى ريتا وسألتها لماذا لم تجب عندما ألقت أمّها التحيّة.

أجابت ريتا بكل تلقائية: «لست فردًا من أفراد عائلتكم»، لتبادرها أليس بالقول على الفور: «أنت بالطبع فرد من عائلتنا. أنت جدّتنا في كاليفورنيا!». كان أجداد الفتاتين يعيشون في تشارلستون وبورتلاند. يزورونهم في معظم الأوقات، لكن ريتا تراهما كل يوم تقريبًا.

في غضون ذلك، كانت آنا قد علّقت إحدى رسومات ريتا فوق الكنبة في غرفة معيشة العائلة. كما رسمت ريتا لوحتين خاصّتين لغرفة الطفلتين، راقصة لصوفيا ووحيد القرن لأليس. كانت فرحة الفتاتين لا توصف. حاولت آنا أن تدفع المال لريتا مقابل عملها، لكن ريتا رفضت، مصرّة أن اللوحات هديّة. في النهاية، تمكّن كايل الذي يعمل مبرمج حواسيب، من إقناع ريتا بإدخال ميزة

على موقعها الإلكتروني ليصبح متجرًا للبيع الإلكتروني. أرسل بريدًا إلكترونيًا لأهل رفاق صوفيا وأليس، وسرعان ما بدأت ريتا تستقبل طلبات لإعداد لوحات زيتيّة للأطفال. كما اشترت إحداهن قطع سيراميك لغرفة الطعام.

توقّعت أن تتحسّن نفسيّة ريتا، نظرًا لكل هذه التطوّرات. كانت تستعيد حياتها، وتعيش بلا قيود. وكانت تجد من تتكلّم معه كل يوم. كما أنّها كانت تتشارك موهبتها الفنّية مع آخرين معجَبين بها. لم تعد غير مرئية بالطريقة نفسها التي كانت عليها عندما أتت لتراني للمرّة الأولى. لكن مع ذلك، فإن السرور أو الفرحة أو أيًّا كان ما تشعر به («إنّه أمر لطيف، على ما أعتقد»، كان أكثر ما تقوى على قوله).

كان قابعًا وراء سحابة مظلمة، ابتهال متواصل من الـ «لو» عنى ميرون حقًّا ما قاله في مرأب النادي، لكان واعد ريتا بدل راندي المقيتة في المقام الأول، ومهما بلغت لطافة عائلة المرحبا، فهم في النهاية ليسوا عائلتها فعلًا، وستموت وحيدة في نهاية المطاف.

بدت عالقة في ما يسمّيه عالم النفس إريك إريكسون اليأس.

في منتصف القرن العشرين، ابتدع إريكسون تسع مراحل للنمو النفسي الاجتماعي، لا يزال معالجو اليوم يتّبعونه حتى الساعة. بعكس مراحل فرويد القائمة على النمو النفسي الجنسي، التي تنتهي مع مرحلة البلوغ وتركّز على الهويّة، فإن مراحل إريكسون النفسية الاجتماعية تركّز على نمو الشخصيّة في سياقها الاجتماعي (مثل كيفيّة تطوير الأطفال حسًّا بالثقة تجاه بعضهم

البعض). والأهم من ذلك، تتواصل مراحل إريكسون طوال حياة المرء، على أن تتضمّن كل مرحلة متداخلة أزمة يتعيّن على المرء تخطّيها كي يتمكّن من الانتقال إلى المرحلة التالية. وهي تبدو على هذا النحو:

الرضاعة (الأمل)- الثقة الأساسية مقابل عدم الثقة.

الطفولة المبكرة (الإرادة)- الاستقلالية مقابل الخجل والشك.

مرحلة ما قبل المدرسة (الغاية)- المبادرة مقابل الذنب.

مرحلة المدرسة (الكفاءة)- الجد مقابل الدونية.

مرحلة المراهقة (الإخلاص)- الهوية مقابل التشوّش في فهم الدور في الحياة.

مرحلة البلوغ المبكر (الحب)- العشرة مقابل الانطوائية.

مرحلة البلوغ المتأخّر (الرعاية)- الإبداع مقابل الركود.

مرحلة النضوج (الحكمة)- تكامل الشخصية مقابل اليأس.

يجد الأشخاص من عمر ريتا عادة أنفسهم في المرحلة الثامنة. شدّد إريكسون على أنّنا في السنوات المتقدّمة، نختبر حسًّا بالنزاهة إن كنا نؤمن بأنّنا عشنا حياة ذات معنى. وحسّ النزاهة هذا يمنحنا إحساسًا بالكمال بما يساعدنا بشكل أفضل على تقبّل موتنا الوشيك. لكن لو عشنا وسط لحظات ندم غير محلولة في الماضي -إن كنّا نعتقد بأنّنا اتّخذنا خيارات خاطئة أو فشلنا في تحقيق أهداف مهمّة- فسنشعر بالاكتئاب وفقدان الأمل، الأمر الذي يقودنا إلى اليأس.

بدا لي أن حال اليأس التي تعيشها ريتا حاليًا تجاه ميرون مرتبطة بيأس قديم، لهذا السبب يصعب عليها أن تستمتع بمجريات الأمور الحاليّة في حياتها. فقد

اعتادت أن ترى العالم من موقع العاجز، ونتيجة لذلك، بدت السعادة هجينة بالنسبة إليها. فلو اعتدتَ الشعور بالتخلّي عنك، ولو كنت تعي حقًّا كيف يشعر الناس عندما يخيّبون أملك أو يرفضونك، حسنًا، قد لا يكون شعورًا جيدًا، لكن أقلّه ما من مفاجآت؛ فأنت تعرف تقاليد المكان الذي ترعرعتَ فيه وعاداته. لكن ما إن تطأ قدمك أرضًا غريبة -إن قضيت وقتًا مع أشخاص أصحاب ثقة يجدونك جذابًا ومثيرًا للاهتمام- قد تشعر بالقلق والتشوّش. فجأة، تفقد أي حسٍّ بالمألوف. لا معالم تعرفها، ولا إشارات تتبعها، وكل التوقّع الذي اعتدته في العالم قد ذهب أدراج الرياح. قد لا يكون المكان الذي أتيت منه عظيمًا -في الواقع، قد يكون مريعًا- لكنّك كنت تعرف جيّدًا ما الذي ستجنيه (خيبة الأمل، والفوضى، والعزلة، والانتقاد).

أثرتُ مع ريتا موضوع كيف أنّها سعت لفترة طويلة من حياتها لئلّا تكون غير مرئية، أن يراها الآخرون، وها إن الأمر بدأ يحصل الآن، في علاقتها مع جيرانها، وفي الناس الذين اشتروا فنّها، وفي إعلان ميرون عن اهتمامه العاطفي بها. هؤلاء الناس يستمتعون برفقتها، ويعجَبون بها، ويرغبون بها، ويرونها، ومع ذلك، يبدو أنها غير قادرة على الإقرار بحدوث أي تغيير إيجابي.

سألتها، «هل تجلسين بانتظار المصيبة التالية؟».

ثمّة عبارة تجسّد الخوف اللامنطقي من الفرح: رهاب السعادة. والأشخاص الذين يعانون رهاب السعادة يشبهون مقالي التيفلون في ما يخص السعادة، إذ تنزلق زلقًا عنهم (مع أن الحزن يلتصق بهم لصقًا كما لو أنّهم سطح غير

مدهون). من الشائع أن يتوقّع أصحاب التاريخ الحافل بالمصائب وقوع الكوارث كلّما خطوا خطوة. وعوض أن يتّجهوا إلى الخير الذي يظهر أمامهم، يصبحون مفرطين في اليقظة، ينتظرون دومًا وقوع سوء. قد يكون هذا ما يدفع ريتا إلى التفتيش عن مناديل مستعملة في حقيبتها، مع أنّها تعلم بوجود علبة مناديل ورقية نظيفة أمامها على المنضدة. فحريّ بها ألّا تعتاد وجود علبة مناديل، أو عائلة بديلة مجاورة لها، أو أشخاص يشترون فنّها، أو الرجل الذي تحلم به يقبّلها قبلة جامحة في موقف السيارات. لا تخدعي نفسك يا أختاه! لحظة تتسلّل الراحة إلى مسامّك -بَخّ- يتلاشى كل شيء. بالنسبة لريتا، الفرح ليس متعة؛ إنه ألم استباقي.

نظرت إليّ ريتا مومئة برأسها: «تمامًا. المصائب تأتي الواحدة تلو الأخرى». هكذا حصل عندما كانت في الجامعة، وتزوّجَت مدمنًا على الكحول، وعندما سنحت لها فرصتان ثانيتان في الحب وذهبت كلّها أدراج الرياح.

وهكذا حصل عندما توفّي والدها وبدأت أخيرًا -أخيرًا!- بناء علاقة مع والدتها، لكن والدتها أصيبت بمرض ألزهايمر، فما كان من ريتا إلا أن ترتّب عليها الاعتناء بتلك المرأة التي ما عادت تعرفها طوال اثنتي عشرة سنة.

لم تكن ريتا مضطرّة بالطبع لإحضار والدتها إلى شقّتها طوال تلك السنوات، بل اختارت ذلك لأن مأساتها كانت تفيدها بنوع أو بآخر. لم يخطر ببالها حينذاك أن تتساءل إن كان الواجب الأخلاقي يفرض عليها أن تعتني بأمّها، في الوقت الذي لم تعتنِ فيه أمّها بها خلال نشأتها. لم تطرح على نفسها أكثر

الأسئلة الشائكة: ما الذي أدين به لوالديّ، وما الذي يدينان لي به؟ كان يمكن لها أن تؤمّن من يعتني بوالدتها. بعد تفكير بالأمر، قالت ريتا إنّه لو طلب منها أن تعيد الكرّة، لكانت فعلت الأمر نفسه من جديد.

«نلت جزاء ما أستحقّه». تستحق تلك المأساة على جرائمها كلّها، تدمير حياة أولادها، وافتقادها لأي حس بالتعاطف تجاه أسى زوجها الثاني، وعدم تمكّنها من تجميع شتات حياتها. أكثر ما يريعها كان ومضات السعادة الحالية تلك. يراودها شعور بالغش والاحتيال، كشخص ربح ورقة اليانصيب، لكنه كان قد سرق التذكرة. لو عرفها الناس الذين دخلوا مؤخّرًا حياتها على حقيقتها، لشعروا بالاشمئزاز منها. لهرعوا راكضين إلى أعلى التلال! هي ذاتها تشعر بالاشمئزاز من نفسها. وحتى لو كانت تخدعهم بطريقة أو بأخرى لفترة من الزمن، ولأشهر قليلة، أو لسنة، من يدري، كيف لها أن تكون سعيدة وهي تعلم جيّدًا أن أولادها تعيسون، وبسببها هي؟ لا يبدو ذلك عادلًا، أليس كذلك؟ كيف يمكن لمن فعل فعلًا بهذا السوء أن يطلب مزيدًا من الحب؟

لهذا السبب تعتبر أن لا أمل لها. صنعت كرة صغيرة من المنديل في يدها. «حصل الكثير. ارتكبت كثيرًا من الأخطاء».

نظرت إلى ريتا ولاحظت كم تبدو يافعة وهي تقول هذا: وجنتاها منتفختان، وذراعاها مشبوكتان على صدرها. تخيّلتها فتاة صغيرة في المنزل الذي قضت فيه طفولتها، وشعرها الأحمر معقود إلى الوراء، تتساءل إن كانت السبب في بُعد أهلها عنها، تجتر أفكارها تلك وحيدة في غرفتها. هل هما غاضبان منّي؟ هل

قمت بما يزعجهما، ويسبّب عدم اكتراثهما بي؟ لقد انتظرا طويلًا حتى رُزقا بطفل؛ ألم تكن على قدر ما توقّعاه؟

فكّرت أيضًا بأولاد ريتا الأربعة. بوالدهم، المحامي، الذي قد يكون ممتعًا في لحظة، وثملًا قذرًا في اللحظة التي تليها. بوالدتهم، ريتا، المشتّتة، التي تختلق الأعذار لوالدهم، وتقدّم الوعود بدلًا عنه وهم يعلمون جيّدًا أنّها أكاذيب. كم كانت طفولتهم مرعبة ومروّعة. كم لا بد من أنّهم غاضبون الآن. كيف لا شك في أنّهم لا يرغبون بالتعامل مع والدتهم حتى وإن أتت هي إليهم، كما فعلت عبر السنوات، تبكي وتشحذ منهم العلاقة شحذًا. أيًا كان ما تسعى إليه، فسيخالون أنّها تفعله لسبب واحد أوحد: لمصلحتها الخاصة، دائمًا لمصلحتها هي. أفترض أن أولاد ريتا لا يريدون الكلام معها لأنّهم لا يستطيعون منحها الشيء الوحيد الذي يبدو أنّها تسعى إليه، مع أنّها لم تطلبه يومًا بشكل مباشر: المغفرة.

سبق لنا أنا وريتا أن تناقشنا في السبب الذي حال دون حمايتها لأولادها، لماذا سمحت لزوجها أن يضربهم، ولماذا قضت وقتها تقرأ أو ترسم أو تلعب كرة المضرب أو البريدج بدل أن تكون حاضرة لأجلهم. وما إن تخطّينا الشروحات التي أعطتها لنفسها على مر السنين، حتّى وصلنا إلى نقطة لم تكن ريتا مدركة لها: ريتا تغار من أولادها.

وريتا ليست الحالة النافرة هنا. خذ على سبيل المثال حالة الأم التي تتحدّر من أسرة شحَّ المال فيها، فتجدها تلقي باللوم على طفلها كلّما اشترت له حذاء

جديدًا أو لعبة جديدة فتقول: «ألا تعي كم أنت محظوظ؟». إنها هديّة مغلّفة بالانتقاد. أو خذ مثال الأب الذي يأخذ ابنه في زيارة إلى الجامعات المحتملة وطوال الجولة التي يقوم بها في الجامعة التي حلم بارتيادها لكنه رُفض منها، لا يتوقّف عن التعليق سلبيًا على المرشد، والمناهج الدراسيّة ومساكن الطلبة، فلا يحرج ابنه وحسب، بل ربّما يقوّض فرص قبوله أيضًا.

لماذا يقوم الأهل بذلك؟ غالبًا ما يحسدون أطفالهم على طفولتهم، وعلى الفرص التي يملكونها؛ والاستقرار المادي والعاطفي الذي يؤمّنه الأهل لهم؛ وواقع أن أولادهم يحظون بمستقبل كامل أمامهم، مسار زمني بات من الماضي بالنسبة إليهم. لذلك تجدهم يتوقون لمنح أولادهم كل ما حُرموا منه، لكن قد ينتهي بهم المطاف أحيانًا، من دون أن يدركوا، وهم يمقتون أولادهم على حسن حظهم.

ريتا حسدت أولادها على إخوتهم، وعلى طفولتهم المريحة في منزلهم الذي يحتوي على حمّام سباحة، والفرصة التي كانت تسنح لهم بالذهاب إلى المتاحف والسفر. كانت تحسدهم على أهلهم الشباب المتحمّسين. وكان هذا الحسد اللاواعي، بجزء منه -غضبها من ظلم هذا كلّه- هو ما حال دون أن تسمح لهم بقضاء طفولة سعيدة لم تحظَ هي بها، وما منعها من إنقاذهم كما أرادت أن يتم إنقاذها عندما كانت صغيرة.

تكلّمت عن ريتا في مجموعتي الاستشاريّة. على الرغم من مظهرها الخارجي المتشائم اليائس المستسلم، أخبرت زملائي أنّها كانت دافئة ومثيرة للاهتمام،

وبما أنّني لست متورّطة بالتاريخ الذي يجمعها مع أولادها، كان بإمكاني أن أستمتع برفقة ريتا كما قد أفعل مع والدة صديق. كنت أحبّها بحق. لكن هل يفترض بنا أن نتوقّع حقًّا من أولادها أن يغفروا لها؟

هل غفرت لها أنا؟ سألتني المجموعة. فكّرت بابني وأحسست بالغثيان لمجرّد التفكير بمن قد يضربه، أو لمجرّد السماح بحصول هذا.

لست متأكدة.

المغفرة مسألة شائكة، تمامًا كما الاعتذار.

فالسؤال: هل تعتذر لأن ذلك يشعرك بحال أفضل أو لأن ذلك يشعر الشخص الآخر بحال أفضل؟ هل أنت آسف لما فعلت أو أنّك تحاول بكل بساطة استرضاءِ الشخص الآخر الذي يعتقد أنّك عليك أن تعتذر على الفعل الذي أقدمت عليه وتجد له تبريرًا كاملًا؟ لمن الاعتذار؟

ثمة مصطلح نستخدمه في العلاج النفسي: المغفرة القسريّة. يشعر الأشخاص أحيانًا أنّه يتعيّن عليهم، كي يتخطّوا صدمة ما، أن يغفروا لمن تسبّب لهم بالأذيّة – أحد الوالدين الذي اعتدى عليهم جنسيًّا، أو اللص الذي سرق منزلهم، أو عضو العصابة الذي قتل ابنهم. لقد أقنعهم ذوو النيات الحسنة أن ذلك الغضب الداخلي لن يبارحهم، إلى أن يقووا على المغفرة. وهكذا، قد تشكل المغفرة للبعض تحرّرًا قويًّا، إذ إنّك تغفر للشخص الذي أخطأ بحقّك، من دون التغاضي عن أفعاله، الأمر الذي يساعدك على المضي قدمًا. لكن غالبًا ما يشعر الناس بالضغط من أجل الصفح وينتهي بهم المطاف إلى الاعتقاد بأنّهم

على ضلال إن فشلوا في بلوغ تلك المرحلة، أي إنّهم ليسوا على درجة كافية من التنوّر أو القوّة أو التعاطف.

لذلك ما أقوله هو التالي: تستطيع أن تعبّر عن تعاطفك من غير أن تسامح. ثمة طرق عدّة للمضي قدمًا، لكن الادّعاء بالشعور على نحو معيّن ليس أحدها.

زارني مرّة مريض اسمه دايف كان يعاني علاقة إشكاليّة مع والده. وكان الوالد، بحسب وصفه، متنمّرًا، مهينًا، وناقدًا ومعتدًا بنفسه. أبعد عنه ابنيه منذ صغرهما وبنى علاقة متباعدة وشائكة معهما عندما كبرا. عندما شاخ الوالد وبات يحتضر، كان دايف في الخمسين من عمره، وقد تزوّج ورُزق بأبناء له، وكان يجد صعوبة في ما سيقوله في رثاء والده. ما الذي قد يبدو صادقًا؟ ثم أخبرني أنه بينما كان والده على فراش الموت، مدّ يده ليمسك بيد ابنه، فجأة، قائلًا له: «كنت أتمنّى لو أنّني عاملتك بشكل أفضل. لقد كنت وغدًا».

شحب وجه دايف، هل يتوقّع والده الغفران الآن، عند ساعة الأجل؟ إنّ زمن القيام بالإصلاح كان يُفترض أن يحين قبل أن تغادر هذه الأرض بكثير، وليس عشية رحيلك؛ لا يمكنك تلقائيًا أن تكسب المغفرة ولا يسعك حتّى أن تختم هذا الملف بمجرّد اعتراف من على فراش الموت.

لم يقوَ دايف على ذلك، لا بل قال لوالده: «لا أسامحك». كره نفسه على ما قاله، وندم عليه لحظة تفوّه به. لكن بعد كل ما عاناه من ألم بسبب أبيه، وبعد كل الجهد الذي تكبّده كي يخلق لنفسه ولعائلته حياة كريمة جيّدة، قد يحسّ بنفسه ملعونًا لو حاول مجاملة والده بكذبة منمّقة. لقد أمضى طفولته

يكذب حول ما يشعر به. ومع ذلك، تساءل دايف، أي نوع من الأشخاص يقول ذلك لأبيه على فراش الموت؟

بدأ دايف يعتذر، لكن أباه قاطعه قائلًا: «أفهمك. لو كنت مكانك، لما كنت سامحت نفسي أيضًا». ثم وقع أغرب شيء على الإطلاق، بحسب ما أخبرني دايف. شعر دايف بتحوّل وهو جالس هناك يمسك بيد أبيه. شعر، للمرّة الأولى في حياته، بالتعاطف الحقيقي. ليس التسامح، بل التعاطف. تعاطف مع الرجل الذي يحتضر، والذي لا بد من أنّه كان يحمل داخله ألمًا خاصًّا به. وكان هذا التعاطف هو الذي سمح لدايف بالتكلّم بكل صدق في جنازة والده.

كان هذا التعاطف هو الذي ساعدني، أنا أيضًا، على مساعدة ريتا. لست مضطرّة أن أسامحها على ما فعلته بأطفالها. كما كانت الحال مع والد دايف، على ريتا أن تقرّ هي بنفسها بهذا الأمر. قد نسعى للحصول على صفح الآخرين، لكن ذلك ينبع من نوع من إشباع الذات؛ نحن نطلب صفح الآخرين كي نتفادى مشقّة أن نصفح عن أنفسنا.

فكّرت في أمر قاله لي ويندل بعد أن ذكرت لائحة الأخطاء المؤسفة التي ارتكبتها ووجدت لذّة كبرى في معاقبة نفسي عليها: «كم برأيك يفترض أن تكون مدّة العقوبة على هذه الجريمة؟ سنة؟ خمسًا؟ عشرًا؟». كثيرون منّا يعذّبون أنفسهم على أخطاء ارتكبوها لعقود من الزمن، حتّى بعد أن يحاولوا بكل صدق التعويض عنها. أي فترة عقوبة تبدو منطقيّة؟

صحيح أنّه في حالة ريتا، فإن حياة أولادها قد تأثّرت بشكل ملحوظ بفعل فشل الوالدين. فلن تنفك هي وأولادها يشعرون بألم الماضي المشترك، لكن ألا يفترض بها البحث عن نوع من الخلاص؟ هل تستحق ريتا هذا الاضطهاد كلّه يومًا بعد يوم، وسنة بعد أخرى؟ أردت أن أكون واقعيّة وأقدّر الندوب البالغة التي يعانونها كلّهم، لكنّني لم أرغب أن أكون جلّادة ريتا.

لم يسعني أن أقلع عن التفكير في علاقتها المتطوّرة مع فتيات الـ«مرحبًا عائلتي» في المنزل المجاور؛ ماذا لو تمكّنت من أن تقدّم لأولادها الأربعة ما تقدّمه للفتيات الآن؟

طرحت السؤال على ريتا: «ما يفترض أن تكون عقوبتك، وأنت على أبواب السبعين من عمرك، على الجرائم التي ارتكبتها عندما كنت في العشرين أو الثلاثين من عمرك؟ كانت جرائم كبرى، لا شك في ذلك. لكنّك شعرت بالندم عليها على مدى عقود مضت، وحاولت إصلاحها. ألا يفترض الآن أن يُطلق سراحك، أو أقلّه يتم الإفراج عنك بشروط؟ ما الذي ترينه حكمًا عادلًا على ما ارتكبتِه من جرائم؟

أخذت ريتا تلوك السؤال في رأسها لبرهة من الزمن، قبل أن تجيب: «مؤبّد».

«حسنًا، هذا ما حصلتِ عليه. لكنّني لست متأكّدة من أن لجنة الحكم التي تضم بين أعضائها ميرون أو أفراد الـ«مرحبًا عائلتي» يوافقونك الرأي».

«لكنّ الأشخاص الذين أهتم لأمرهم أكثر من أي شيء آخر، أولادي أنا، لن يسامحوني يومًا».

أومأت برأسي. «لا نعلم ما الذي سيقدمون عليه. لكن لا ينفع بأي شكل من الأشكال أن تقضي حياتك بائسة. فبؤسك هذا لن يقدّم أو يؤخّر في وضعهم... لن تخفّفي من مأساتهم إن حملتها عنهم في داخلك. لا تصطلح الأمور على هذا النحو. ثمّة طرق يمكن أن تساعدك أن تكوني أمًا أفضل في هذه اللحظة من حياتك. غير أن إطلاق حكم المؤبّد على حياتك ليس أحدها».

لاحظت أن ما قلته استرعى انتباه ريتا. «شخص واحد في هذا العالم أجمع يستفيد من كونك لا تستمتعين بأي شيء في حياتك».

تحوّل جبين ريتا إلى سلسلة خطوط أفقية. «من؟».

«أنتِ».

شرحت لها كيف أن الألم يمكن أن يشكّل حماية لها؛ فبقاؤها في حال من الإحباط هو شكل من أشكال الاجتناب. تشعر بالأمان داخل قوقعة ألمها، ولا تكون مضطرّة لمواجهة أي شيء، ولا للخروج إلى العالم، حيث قد تتعرّض للأذيّة من جديد. انتقادها الذاتي يخدمها جيّدًا: لستُ مضطرّة لاتخاذ أي إجراء إذ لا قيمة لي. وثمة فائدة أخرى من بؤسها: قد تشعر أنّها تبقى حيّة في أذهان أولادها إن هم استمتعوا بمعاناتها. أقلّه ثمة من يفكّر فيها، وإن على نحو سلبي، وهكذا، ليست منسيّة بشكل كامل.

رفعت نظرها عن المنديل الذي تحمله في يدها، كما لو أنّها تنظر إلى الألم الذي حملته لعقود من الزمن بطريقة مختلفة كليًّا. ربّما للمرّة الأولى، يبدو أن ريتا

ترى الأزمة التي كانت في خضمّها، معركة بين ما يسمّيه إريك إريكسون النزاهة واليأس.

أيّهما ستختار؟

٤٢

روح الروح

توجّهت لتناول طعام الغداء مع زميلتي كارولين.

كنا نتبادل أطراف الحديث، وتطرّقنا إلى عملنا، عندما سألتني كارولين إن كان اسم ويندل الذي اقترحته عليّ قد نفع صديقي. قالت إن مكالمتنا الهاتفيّة عادت بها بالذكرى إلى يوم كانت مع ويندل في الجامعة. كانت زميلة لهما متيّمة بويندل، لكنّه لم يبادلها المشاعر نفسها، وبدأ ويندل في الواقع يواعد أخرى...

يا إلهي! أوقفتها. لا أستطيع الإنصات إلى هذا. اعترفت أن الإحالة كانت لي أنا. نظرت إليّ كارولين مصدومة لبرهة من الزمن، ثم انفجرت ضاحكة ونفخت الشاي المثلج من أنفها. «عذرًا»، قالت وهي تمسح وجهها بالمنديل. «لكنّني خلتني أعطيك اسمه لرجل متزوّج. لا يسعني بكل بساطة أن أتخيّلك أنتِ مع ويندل». فهمت ما تعنيه. يصعب أن تتخيّل شخصًا تعرفه مريضًا يداويه شخص آخر تعرفه، لا سيّما إن كنت تعرف ذاك الشخص من سني الدراسة. تعرف الكثير عن كليهما.

أخبرتها كم كنت أشعر بالخجل في تلك الفترة -الخجل من انفصالي، ومن إخفاق كتابي، ومن مشكلاتي الصحّية- فاعترفت لي بما تعانيه هي من مشكلات وهي تسعى لإنجاب طفل آخر. عندما كادت جلستنا تشرف على

نهايتها، أخبرتني عن مريضة صعبة تواجهها، وكيف لم تكن تملك أدنى فكرة خلال الجلسة الاستشاريّة الأولى كم ستكون هذه المريضة صعبة، وقحة ومتطلّبة.

أجبت وجون يخطر ببالي: «لدي مريض من الصنف نفسه. لكن مع الوقت، بدأت أكن له بعض المشاعر، بدأت أهتم لأمره من عمق أعماقي».

«أتمنّى أن يخلص بي الأمر على هذا النحو». ثم أردفَت بعد برهة من الزمن: «لكن إن لم ينجح الأمر، هل أستطيع إرسالها إليك؟ هل لديك متّسع من الوقت؟». كان بإمكاني أن أستشفَّ من نبرة صوتها أنّها جادّة، إلى حد ما. أذكر أنّني تحدّثت سابقًا إلى مجموعتي الاستشاريّة عن جون واعتداده البالغ بنفسه وتحطيمه الدائم لمن حوله. هنا ردّ إيان قائلًا: «حسنًا، إن لم ينجح الأمر معك، تأكّدي من إحالته إلى شخص تمقتينه بحق».

فأجبتها وأنا أهز برأسي: «لا أرجوك. لا ترسليها إليّ».

«سأرسلها إلى ويندل إذًا!». وغرقنا في ضحكاتنا.

صبيحة الأربعاء التالي، أخبرت ويندل عن لقائي بكارولين، فقلت له: «تناولنا الغداء معًا الأسبوع الفائت».

ظل صامتًا، لكن عينيه الثاقبتين ما برحتا تحدّقان بي. أخبرته عن شعور كارولين حيال مريضتها وكيف أشعر بالأمر نفسه حيال بعض مرضاي، وكيف هذا ما يشعر به كل معالج نفسي، لكن مع ذلك، أسرّيت له أن الأمر يزعجني. هل نحن نحكم على الناس بقسوة؟ ألا نملك مقدارًا كافيًا من

التعاطف؟ لا أستطيع أن أحدّد السبب، لكن ساورني شعور غريب حيال هذه المحادثة طوال الأسبوع. أحسست بانزعاج لم أحس به من قبل خلال تناول الغداء، ثم...».

عقد ويندل حاجبيه، كما لو أنّه يحاول أن يلحق بحبل أفكاري.

فأردفت، في محاولة منّي لإيضاح ما أفكّر به: «أعتقد، كمهنة، لا نستطيع أن نبقي بالأمر كاملًا في داخلنا، لكن في الوقت نفسه....»

فقاطعني ويندل ليسأل: «هل تريدين أن تطرحي سؤالًا محدّدًا عليّ؟».

أدركت أنّني أريد أن أطرح عليه سؤالًا. لا بل عددٌ من الأسئلة: هل يثير ويندل موضوعي مع زملائه إلى مائدة الغداء؟ هل لا يزال يشعر تجاهي كما كنت أشعر تجاه مريضتي بيكا قبل أن أتوقّف عن استقبالها؟

غير أن ويندل استخدم صيغة المفرد، فلم يقل: « هل تريدين طرح أسئلة عليّ؟»، بل قال: «هل تريدين أن تطرحي سؤالًا محدّدًا عليّ؟». وهنا لا بد لي من أن أقرّ بأنّه استخدم هذه الصيغة لأن أسئلتي كلّها تتلخّص بسؤال واحد أساسي، سؤال محمّل بألف معنى ومعنى حتّى لأعجزنّ عن البوح به بملء فمي. هل ثمّة ما يجعلنا نشعر بهشاشة أكبر من سؤال أحدهم، هل أُعجبك؟

يبدو أن كوني معالجة نفسيّة لم يُكسبني المناعة الكافية كي لا أرد على ويندل بالطريقة التي يرد بها مرضاي عليّ. فغالبًا ما أصاب بالاستياء عندما أكون في حضرته. أمقت أن يتم تكبيدي ثمن جلسة ألغيتها إن كنت مريضة (مع أنّني أتّبع سياسة الإلغاء نفسها). لا أخبره دائمًا بكل ما يفترض بي أن أخبره به،

وأقوم بتشويه ما يقوله عن غير قصد (أو عن قصد). لطالما افترضت أن ويندل، عندما يغمض عينيه خلال جلساتنا، فهو يقوم بذلك كي يمنح نفسه المساحة اللازمة لاستجماع أفكاره وتحليل أمر ما. لكن الآن أجدني أتساءل إن كان يفعل ذلك، وكأنّه يضغط على مفتاح الإعادة للوضع من أوّله. ربّما يقول لنفسه، فلتتعاطف، لتتعاطف، لتتعاطف، كما كنت أقول لنفسي في حضرة جون.

وكما معظم مرضاي، أردت أن يستمتع معالجي برفقتي، وأن يكنّ لي الاحترام، لكن في النهاية، أردت أن يهتمّ لأمري. فأن تشعر في عمق أعماقك بأن ثمّة من يهتم لأمرك يشكل جزءًا من الخيمياء في العلاج الناجح.

عالم النفس الإنساني كارل روجرز مارس ما أسماه العلاج المتمحور حول العميل، ويقوم مبدأه المركزي على المراعاة الإيجابيّة غير المشروطة. وقد عكس انتقاله من استخدام مصطلح المريض إلى مصطلح العميل موقفه تجاه الأشخاص الذين عمل معهم. فقد رأى روجرز أن العلاقة الإيجابيّة بين المعالج النفسي والمريض تشكّل جزءًا أساسيًا من العلاج، وليس مجرّد وسيلة لتحقيق غاية، وهو مفهوم أحدث ضجّة كبرى عندما قدّمه في منتصف القرن العشرين.

لكن المراعاة الإيجابيّة غير المشروطة لا تعني بالضرورة أن المعالج النفسي معجب بالمريض. بل تعني أن المعالج النفسي يشعر بالود تجاهه ولا يحكم عليه، والأهم من ذلك، يؤمن بصدق بقدرة العميل على النمو إن تم احتضانه في بيئة مشجّعة ومتقبّلة. وهذا ما يشكّل إطارًا لتقييم «حق الشخص في تقرير مصيره»

واحترامه، حتى لو تعارضت خياراته مع خياراتك. فالمراعاة الإيجابيّة غير المشروطة هي موقف وليست شعورًا.

وأنا أسعى لما هو أكثر من مراعاة ويندل الإيجابيّة غير المشروطة؛ أنا أريده أن يعجَبَ بي. وهكذا يبدو أن سؤالي لا يقتصر على اكتشافي إن كان ويندل يهتم لأمري أو لا. بل ينطوي على الإقرار كم أنا أهتم لأمره.

«هل أعجبك؟»، سؤال خرج من فمي بشيء من الشفقة والغرابة. أعني، ما الذي يمكن أن يجيبه؟ لن يقول لا. حتّى إن لم أكن أعجبه، فقد يردّ لي الصاع صاعين ويسألني: «ماذا تعتقدين؟»، أو يقول: «أتساءل لماذا تطرحين عليّ هذا السؤال الآن؟»، أو يستطيع أن يقول ما كنت لأقوله لجون لو طرح عليّ السؤال نفسه قبل فترة. لكنت أجبته بصدق حول تجربتي، وتلك لا تعني إن كنت معجبة به أو لا بقدر ما تتناول مشقّة التعرّف عليه والولوج إلى مكنونات نفسه في الوقت الذي يبقيني على مسافة منه.

لكن ويندل لم يفعل أيًّا من هذا.

«نعم، أنا معجب بك». قالها على نحو جعلني أشعر بصدق معناها. لم تبدُ لا مبتذلة ولا مبهرجة. كانت عبارة بسيطة، إلى درجة غير متوقّعة بفعل بساطتها. نعم، أنا معجب بك.

فأجبته: «وأنا معجبة بك»، فابتسم ويندل.

شرح ويندل قائلًا إنّني بينما أريد أن أثير الإعجاب لكوني فطنة أو مضحكة، إلّا أن ما يقصده هو الإعجاب بروح الروح(8)، مستخدمًا لفظة عبريّة لذلك. انطبع المفهوم في رأسي على الفور.

أخبرت ويندل عن خرّيجة تخرّجت حديثًا، تفكّر في العمل كمعالجة نفسية، سألتني إن كنت أحب مرضاي، لأن في النهاية، يقضي المعالجون النفسيّون الجزء الأكبر من وقتهم كل يوم مع مرضاهم. فأجبتها أن المرضى قد يرتدون ظاهريًا وجهًا معيّنًا، ذلك لأن الصورة تختلط عليهم بيني وبين آخرين من ماضيهم قد لا يرونهم بالطريقة نفسها التي أراهم أنا بها. ومع ذلك، قلت لهذه الشابة إنّني أشعر بعاطفة صادقة تجاه مرضاي كلّهم طوال الوقت، مواطن ضعفهم، وشجاعتهم، وأرواحهم. تجاه روح الروح كما يراها ويندل.

«لكن من منظور مهني، أليس كذلك؟»، سألت الشابة بإصرار، فأدركت عندئذ أنّها لم تفهم، لأنّني قبل أن ألتقي بمرضاي، لم أفهم أيضًا. وبصفتي مريضة أيضًا، أجد صعوبة في تذكّر ذلك. لكن ويندل ذكّرني لتوّه.

(8) استخدم ويندل لفظة Neshama العبريّة وهي المرادف اللغوي لـ"الروح" أو «النفس».

٤٣

ما لا يفترض قوله لمن يحتضر

صرخت جولي قائلة: «هذا ليس شيئًا!». كانت تتكلّم عن زميلة لها تعرّضت لإجهاض -عاملة صندوق في متجر ترايدر جوز- وعن زميلة أخرى قامت بمواساتها قائلة: «كل شيء يحدث لسبب ما. ببساطة، هذا الحمل لم يكن مكتوبًا له الحياة».

وكرّرت الجملة: «كل شيء يحدث لسبب ما». هذا ليس شيئًا! ليس ثمّة خطّة إلهيّة في الإجهاض أو الإصابة بسرطان أو قتل طفلك على يد مجنون!»، فهمت ما تعنيه. فالناس يتفوّهون بتعليقات في غير محلّها عندما تحل مصيبة، وها هي جولي تفكّر في طرح كتاب يحمل عنوان ما لا يفترض قوله لمن يحتضر: دليل للجاهل ولو كان حسن النيّة.

بحسب جولي، إليك بعض العبارات والتساؤلات التي لا يفترض التفوّه بها: هل أنت واثق أنّك في أيّامك الأخيرة؟ هل استشرت رأيًا آخر؟ كن قوّيًا. ما فرص النجاة؟ عليك أن تخفّف من عوامل الضغط والتوتر. لب الموضوع يكمن في الموقف الذي تتخّذه. تستطيع أن تتغلّب على هذا! أعرف أحدهم تناول الفيتامين ك وشفي تمامًا. قرأت حول ذلك العلاج الجديد الذي قلّصَ الأورام -عند الفئران، وإن يكن. هل أنت واثق ألّا سوابق في عائلتك لهذا المرض؟ (لو كان من سوابق في عائلة جولي، لشعر الشخص الذي يطرح السؤال بأمان

أكبر؛ إذ يمكن تفسير الحالة بالموروثات الجينية!) ذاك اليوم، قال أحدهم لجولي: «كنت أعرف امرأة تعاني نوع السرطان نفسه». فسألت جولي: « كنت تعرف؟». فرد الآخر بنوع من الخجل: « هممم، نعم. في الواقع، آه، لقد توفّيت».

وبينما راحت جولي تستعرض لائحة العبارات التي لا يفترض التفوّه بها، أخذت أفكّر في مرضى آخرين اشتكوا من تعليقات يقولها الناس في مختلف الأوقات الصعبة: تستطيعين إنجاب طفل آخر. أقلّه عاش حياة طويلة. إنّها في مكان أفضل الآن. عندما تصبح جاهزًا، يمكنك الحصول على كلب آخر. لقد مر عام: حان الوقت لتقلب الصفحة وتمضي قدمًا.

المؤكّد أن الهدف من هذه التعليقات هو منح الآخر بعضًا من الراحة، لكنّها تهدف أيضًا إلى حماية من يقولها من تلك المشاعر المزعجة التي تثيرها الوضعيّة السيّئة التي يعانيها الآخرون. فالعبارات المماثلة تجعل الظرف الرهيب يبدو أكثر تقبّلًا لمن يقول تلك الكلمات، لكنّها تترك الشخص الذي يرزح تحت ثقل الشدّة في حال من الغضب والوحدة.

أضافت جولي وهي تهز برأسها: «يعتقد الناس بأنّهم لو ذكروا أنّني أحتضر، فسيتحوّل الأمر واقعًا في الوقت الذي هو بالفعل واقع». لقد شهدت على هذا الأمر من قبل، وليس على الموت وحسب. فعدم التطرّق إلى أمر لا يجعلنّه أقل واقعيّة. بل يجعله أكثر رعبًا. بالنسبة لجولي، فإن أسوأ الأمور هو الصمت،

والناس الذين يتفادونها حتّى لا يضطرّوا إلى تبادل أطراف الحديث معها والتفوّه بهذه الأمور الغريبة في المقام الأول. وهي تختار الغرابة على التجاهل.

سألتها: «ما الذي ترغبين أن يقوله لك الناس؟».

فكرت قليلًا ثم قالت: « يستطيعون القول، أنا آسف للغاية. يستطيعون القول، كيف لنا أن نساعدك؟ أو القول، أشعر بأنّني عديمة الفائدة لكنّني أهتم لأمرك».

ثم تنحنحت في جلستها على الأريكة، وجسدها لا يسعه أن يملأ ثيابها، قبل أن تواصل قائلة: «يمكنهم أن يكونوا صادقين. اعترفت واحدة مقرّة: «لا أعرف كيف أقول ما يفترض قوله هنا»، فشعرت براحة كبيرة! قلت لها إنّني قبل أن أصاب بالمرض، لم أكن أعرف أيضًا ما يفترض بي قوله. وفي الجامعة، عندما تناهى الخبر إلى مسامع طلّابي، اجتمعوا كلّهم على القول: «ماذا سنفعل من دونك؟» وقد أراحني الأمر أيضًا، لأنّه كان تعبيرًا عن شعورهم تجاهي. قال آخرون، «لااااا!»، و«يكفي أن تتصلي بي إن احتجت للكلام أو لمجرّد الخروج والقيام بما قد يخفّف عنك». يذكرون أنّني ما زلت أنا – أنّني ما زلت صديقتهم ولست مجرّد مريضة سرطان، ويستطيعون أن يتكلّموا معي عن علاقاتهم وعن عملهم وعن الحلقة الأخيرة من «صراع العروش»(9).

من الأمور التي فاجأت جولي في حياتها وهي تشاهد نفسها تحتضر، كم أصبح عالمها حيويًّا. فكل ما كانت تعتبره تحصيلًا حاصلًا بات يظهر بمظهر استكشاف جديد، كما لو كانت طفلة من جديد. مذاق الأطعمة: من

حلاوة حبّة فريز، وعصيرها الذي يسيل على ذقنها؛ إلى قطعة حلوى بالزبدة تذوب في فمها. والروائح: الأزهار في مقدّمة حديقة معشوشبة، أو عطر زميلة، أو الأعشاب البحريّة التي رماها الشاطئ، أو جسم مات المتعرّق ليلًا. والأصوات: من أوتار التشيللو، إلى مكابح سيّارة، وضحكة طفل قريب. والتجارب: من الرقص في حفل عيد ميلاد، إلى مشاهدة الناس في ستاربكس، وشراءِ فستان ظريف، أو فتح البريد. هذا كلّه، أيًا كان عاديًّا، بات يشكّل لها مصدر سعادة لا متناهية. لقد أصبحت حاضرة بكل ما أوتيت من وعي. لاحظت أنّه عندما يخدع الناس أنفسهم معتقدين أنّهم يملكون كل ما أرادوه من وقت، يصبحون كسالى. لم تكن تتوقّع أن تختبر هذه اللذّة في خضم حزنها، أن تراها منعشة بطريقة ما. لكنّها أدركت أنّها على الرغم من احتضارها، إلّا أن الحياة تستمر، وإن كان السرطان يجتاح جسدها، فهي لا تزال تتصفح تويتر. في البداية، أخذت تفكّر، لمَ قد أضيّع ولو عشر دقائق من وقتي وأنا أتصفّح تويتر؟ ثم رأت، لمَ لا؟ أنا أحب تويتر! كما حاولت ألّا تسهب في التفكير في ما تخسره. فكانت تقول: «أستطيع أن أتنفّس جيّدًا الآن، لكن الأمر سيزداد صعوبة، وسأحزن عليه. وحتّى ذلك الحين، ما زلت أتنفّس الآن».

ثم أعطتني جولي المزيد من الأمثلة عمّا يساعدها عندما تخبر الناس أنّها تحتضر. «العناق رائع. كذلك الأمر بالنسبة لـ«أحبك». لكن القول المفضّل بالنسبة إليّ هو: «أحبّك» بلا أي إضافات».

فسألتها: «هل قال لك ذلك أحدهم؟». أجابتني أن مات فعل. عندما اكتشفا أنّها تعاني السرطان، لم تكن كلماته الأولى «سنحارب هذا!»، أو «سحقًا!»، بل «جول، أحبّك كثيراً». وهذا هو كل ما تحتاجه الآن.

«الحب ينتصر»، أجبتها في إشارة إلى قصّة أخبرتني بها جولي مرّة تتناول فترة عصيبة، اختبرَتها عبر علاقة أهلها، حيث انفصلا لمدّة خمسة أيّام عندما كانت جولي في الثانية عشرة من عمرها. لكن مع حلول عطلة نهاية الأسبوع، كانا قد اجتمعا من جديد، وعندما سألت هي وأختها عن السبب، نظر والدها إلى والدتها ببالغ الحنان وقال: «لأن في نهاية المطاف، الحب ينتصر. تذكّرا ذلك دائمًا، يا فتيات».

أومأت جولي برأسها: الحب ينتصر.

ثم قالت، لو تمكّنت من كتابة هذا الكتاب، ربّما أقول إن أفضل الردود التي حصلت عليها كانت من أشخاص صادقين لم ينقّحوا ما يقولونه». ونظرت إليّ: «مثلك أنتِ».

حاولت، أو أذكر ما قلته عندما أخبرتني جولي أنّها تحتضر. أذكر أنّني شعرت بعدم الارتياح في المرّة الأولى، وببالغ الصدمة في المرّة الثانية. سألت جولي إن كانت تذكر ما قلته.

ابتسمت. «قلتِ في المرّتين الجملة نفسها، ولن أنساها، لأنّني لم أكن أتوقّع ذلك من معالجة نفسيّة».

هززت رأسي. تتوقّعين ماذا؟

«قلتِ تلقائيًا بتلك النبرة الهادئة الحزينة، «آه جولي»-وكانت تلك الإجابة المثاليّة، لكن ما عنى لي أكثر هو ما لم تقوليه. لقد سال دمعك، وأحسست بأنّك لا تريدينني أن أرى هذا، فلم أقل لك شيئًا».

اجتاحتني تلك الذكرى، حيّة مؤلمة. « يسرّني أنّك رأيتِ دموعي، وكان بإمكانك أن تقولي شيئًا. آمل أن تفعلي من الآن فصاعدًا».

«حسنًا، سأفعل الآن. أعني، بما أنّنا قمنا الآن معًا بكتابة مرثيّتي، أعتقد أنّني بتّ كتابًا مفتوحًا».

أنجزت جولي، قبل بضعة أسابيع، كتابة مرثيّتها. كنا في خضم أحاديث بالغة الأهميّة في ذلك الوقت، نتناول كيفيّة رغبتها في الموت. من كانت تريد معها؟ أين تريد أن تكون؟ ما الذي يمكن أن يريحها؟ ما الذي تخشاه؟ أي نوع من الجنازة تريد؟ ما الذي كانت تريد للناس أن يعرفوه ومتى؟

حتّى باكتشافها جوانب مخفيّة من شخصيّتها مذ تمّ تشخيص إصابتها بالسرطان –مزيد من التلقائية والمرونة– إلّا أنّها كانت لا تزال، في الصميم، مخطّطة، ولو كان لها أن تضطر للتعامل مع حكم الإعدام المبكر، فلا بد لها من أن تحدّده كما تريد هي.

لدى التفكير في مرثيّتها، أخذنا نتناقش في أكثر ما يعني لها. نجاحها المهني وعشقها للأبحاث ولطلّابها. صبيحة أيام السبت في متجر ترايدر جوز، وإحساس الحرّية الذي وجدته هناك. إيما، التي تمكّنت بفضل مساعدة جولي في عمليّة تقديم طلب مساعدة مالية، من تخفيض ساعات عملها في ترايدر جوز

حتى تستطيع ارتياد الجامعة. الأصدقاء الذين شاركت في سباقات الركض معهم، وأولئك الذين حضرت نادي الكتاب برفقتهم. وعلى رأس اللائحة زوجها («أفضل من يمكنك أن تعيش هذه الحياة معه، لكن أيضًا أفضل من يمكنك أن تعيش تجربة الموت معه») وشقيقتها، وابن شقيقتها، وبنت شقيقتها المولودة حديثًا (كانت جولي عرّابتهما).

وأهلها أيضًا وأجدادها الأربعة، وكلّهم لم يستطيعوا أن يفهموا كيف تموت جولي في ريعان شبابها في عائلة يشيخ كبارها.

ثم لخّصت جولي كل ما دار بيننا مذ التقينا قائلة: «كما لو أنّنا قمنا بالعلاج بحقن المنشّطات. كما نقول أنا ومات أنّنا نعيش زواجنا على المنشّطات. علينا أن نحشوها بما أمكننا بأسرع ما يمكننا». لكن جولي أدركت بينما كانت تتكلّم عن حشو كل لحظات حياتها، أنّها إن كانت منزعجة من قصر فترة حياتها، لأنها عاشت حياتها بملء جوارحها.

لهذا السبب، في النهاية، وبعد عدد من المسوّدات والمراجعات، قرّرت جولي أن تبقي مرثيّتها بسيطة. فأرادت أن يقال: «لكل يوم من أيّام سنيها الخمس والثلاثين، عاشت جولي كالاهان بلو محبوبة».

الحب ينتصر.

(9) مسلسل تلفزيوني ضخم وشهير، مقتبس عن رواية «أغنية الجليد والنار» (5 أجزاء)، وقد تُرجمت الرواية إلى العربية. ترجمة: هشام فهمي، منشورات دار التنوير.

٤٤

رسالة الخليل الإلكترونية

كنت جالسة إلى مكتبي، أعمل على كتاب السعادة، أكدح في تفريغ فصل آخر منه، وأحفِّز نفسي بالفكرة التالية: لو أنجزت هذا الكتاب، فسأكتب في المرّة المقبلة شيئًا يهمّني (أيًّا يكن). وكلّما أسرعت في إنجازه، كلّما تمكّنت من الانطلاق من جديد (أيًّا تكن تلك الانطلاقة). ها أنا ألجأ إلى عدم اليقين. وها أنا أكتب الكتاب فعليًّا.

اتّصلت بي صديقتي جين لكنّني لم أجب. أخبرتها مؤخّرًا ما كانت تجهله عن مشكلاتي الصحّية، وكانت مساعدتها لي على قدرٍ كبيرٍ، تمامًا كما ويندل، ليس عبر إيجاد تشخيص للأمر، بل بمساعدتي على التأقلم مع غياب أي تشخيص. كنت أتعلّم كيف أكون بخير، وأنا لست بخير بشكل كامل، وفي الوقت نفسه، كنت أعدّ لزيارات لاختصاصيّين قد يأخذون حالتي على محمل الجد. لا مجال بعد الآن لأطباء الرحم المتجوّل.

لكن الآن، عليّ أن أنجز هذا الفصل، لقد كرّست ساعتين للكتابة. أطبع الكلمات، فتظهر على شاشتي، تملأ الصفحة تلو الأخرى. كنت أعمل بعجلة على الفصل، كما يفعل ابني مع واجبات مدرسية شاقة، وكأنّه عامل يكد لتحقيق غاية ما. وواصلت العمل إلى أن بلغت السطر الأخير من الفصل، ثم قرّرت أن أكافئ نفسي: أستطيع أن أتحقّق من بريدي الإلكتروني وأتّصل بجين!

سآخذ استراحة لمدّة خمس عشرة دقيقة قبل أن أنتقل إلى الفصل التالي. النهاية في الأفق، تبقّى جزء أخير لا غير.

كنت أتحدّث مع جين بينما أمسح بنظراتي البريد الإلكتروني عندما شهقت. ظهر اسم الخليل بالأحرف الكبرى. لا بل صُعقت: لم أسمع أي خبر من الخليل منذ ثمانية أشهر، منذ حاولت أن أحصل على إجابات وأحضرت صفحات من الملاحظات من تلك الاتّصالات إلى مكتب ويندل.

«افتحيها!»، قالت جين عندما أخبرتها، لكنّني ما برحت أحدّق باسم الخليل. انعصرت أعصاب معدتي، إنّما على نحو مختلف من السابق، عندما كنت لا أزال آمل أن يغيّر رأيه. انعصرت لأن حتّى لو أراد القول إنّه اختبر نوعًا من التجلّي ويريد أن نكون معًا من جديد، فسأقول أنا، بلا أي تردّد: لا. حدسي يخبرني بأمرين، أنّني لا أريد أن أكون معه بعد اليوم، وأنّ ذكرى ما حدث، على الرغم من مرور الوقت، لا تزال توجع. أيًّا كان ما سيقوله، قد يزعجني الأمر، ولا أريد لذلك أن يشتّت تركيزي الآن. عليّ أن أنجز هذا الكتاب الذي لا يعني لي شيئًا حتى أستطيع كتابة كتاب يعني لي كل شيء. ربّما أقرأ رسالة الخليل، بحسب ما أخبرت جين، بعد أن أكون قد أنجزت كتابة فصل آخر.

أجابتني على الفور: «إذًا أرسليها إليّ وسأقرأها أنا. لا يسعك أن تجعليني أنتظر هكذا!».

ضحكت. «حسنًا. سأفتحها من أجلك أنت».

كانت الرسالة الإلكترونيّة صادمة ومتوقّعة في آن.

لن تصدّقي بمن التقيت اليوم. لاي! لقد التحقت لتوّها بالشركة.

قرأت الرسالة لجين. كانت لاي شخصًا نعرفه أنا والخليل كل على حدة، ونجدها كلانا مزعجة؛ لو كنّا لا نزال نتواعد، لكان بالطبع ليشاركني هذه المعلومة. لكن الآن؟ إنّها خارج السياق، وتخلو بشكل كامل من أي إقرار بما حدث بيننا ومن حيث توقّف نقاشنا. يبدو وكأن رأس الخليل لا يزال مطمورًا في الرمال، بينما بدأت أنا لتوّي أخرج منها.

سألَت جين: «هذا كل شيء؟ هذا كل ما وجد كاره الأطفال ليقوله؟».

ثم غرقت في صمتها، تنتظر ردّة فعلي. لم أستطع أن أسيطر على الأمر: أحسست بنشوة تغمرني. بالنسبة إليّ، جاءت رسالته الإلكترونيّة لتشكّل ملخّصًا شاعريًّا جميلًا ومطمئنًا عن كل ما اكتشفته حول الاجتناب في مكتب ويندل. حتّى إنّها بدت كبيت شعر موزون: فعول مفاعيل، فعول مفاعل!

لن تصدّقي بمن التقيت اليوم. لاي!

لقد التحقت لتوّها بالشركة.

لكن جين لم تبدُ مسرورة؛ بل كانت غاضبة. فمهما أخبرتها عن دوري في هذا الانفصال – بينما كان يمكن للخليل أن يكون أكثر صراحة مع نفسه ومعي منذ البداية، كان يمكنني أنا أيضًا أن أكون أكثر صراحة مع نفسي ومعه حول ما أريده، وما أخفيه عنه، وما إذا كنّا في النهاية مناسبين لبعضنا البعض–

كانت لا تزال تراه وغدًا. أذكر أنّني حاولت أن أقنع ويندل أن الخليل وغد؛ اليوم أجد نفسي أحاول أن أقنع الجميع أنّه ليس كذلك.

تستفسر جين عن الرسالة. «ماذا يعني هذا؟ وماذا عن «كيف حالك؟». هل هو مصاب إلى هذه الدرجة بالنقص العاطفي؟».

أجبتها: «لا تعني شيئًا. رسالة بلا معنى». لا جدوى من محاولة تحليلها، وإعطائها معنى. ثارت ثائرة جين، لكنّني لم أفاجأ لعدم اكتراثي. عوضًا عن ذلك، شعرت بالراحة. وانفكّت عقدة معدتي.

سارعت جين للتأكيد: «لن تردّي على هذه الرسالة، آمل ذلك». لكنّني كدت أرد عليه، كدت أشكره على الانفصال وعلى عدم إضاعة المزيد من وقتي. ربّما لرسالته تلك بعض من معنى، أو أقلّه قد عنى لي أن أتلقّى تلك الرسالة في هذا اليوم على وجه الخصوص. قلت لجين إنّه عليّ أن أعود لكتاباتي، وبعد أن أقفلنا الخط، ليس هذا ما فعلته. ولا أجبت على رسالة الخليل. فكما لا أريد أن أكون في علاقة لا معنى لها، لا أريد أن أكتب كتابًا لا معنى له، مع أنّني أنجزت الآن ثلاثة أرباعه. إن كان الموت واللامعنى «المخاوف القصوى» من المنطقي أن يكون هذا الكتاب الذي بالكاد أهتم لأمره قد حلّ عليّ كما الكارثة. وأن أكون قد رفضت كتاب الأبوّة المجزي ماديًّا قبل ذلك. وعلى الرغم من أنّني لم أعترف بجسدي الواهن في ذلك الحين، إلّا أنّني في مكان ما من خلاياي، لا بد من أنّني أصبحت على وعي أن زمني محدود، لذا من المهم أن أحسن قضاءه. تذكّرت حديثي مع جولي، وخطرت في

بالي خاطرة أخرى: عندما أموت، لا أريد أن أخلّف ورائي ما يشبه رسالة الخليل السخيفة.

كنت أعتقد لفترة من الزمن أن الالتفاف حول قضبان السجن، كانت تعني إنجاز الكتاب حتّى أستطيع الاحتفاظ بالعلاوة المقدّمة لي وأحصل على فرصة الكتابة مرّة أخرى. لكن رسالة الخليل الإلكترونية جعلتني أتساءل إن كنت لا أزال أهزّ تلك القضبان نفسها. لقد ساعدني ويندل على التخلّي عن فكرة أن الأمور كانت لتستوي عندي لو تزوّجت الخليل، ولا داعي للتمسّك بالفكرة الموازية القائمة على أن كتاب الأبوّة كان ليحسّن الأمور كلّها بالنسبة إليّ أيضًا، فكلاهما محض خيال. لا شك في أن بعض الأمور كانت لتتغيّر. لكن في النهاية، كنت لا أزال أبحث عن معنى، عن شيء أكثر عمقًا. كما أنا الآن، مع كتاب السعادة السخيف هذا، الذي يطلب وكيلي أن أنجزه لشتّى الأسباب العمليّة.

لكن ماذا لو كانت هذه الفكرة خاطئة أيضًا؟ ماذا لو، في الواقع، لا يتعيّن عليّ أن أكتب هذا الكتاب كما يفرض عليّ وكيلي وإلّا أواجه كارثة؟ أعتقد، بطريقة ما، بأنّني كنت أعرف جوابه منذ مدّة، لكنّني الآن، وعلى حين غرّة، بتّ أراه على نحو مختلف. ثم عرّجت في تفكيري على شارلوت ومراحل التغيير. ها أنا أقرّر أنّني جاهزة «للفعل».

وضعت أصابعي على لوحة المفاتيح من جديد، لكن هذه المرّة كي أكتب رسالة للناشر: أريد إلغاء العقد.

بعد شيء من التردّد، أخذت نفسًا عميقًا، ثم ضغطت على زر الإرسال، وهكذا كان. حقيقتي، أخيرًا، تندفع عبر العالم الافتراضي.

٤٥

لحية ويندل

كان يومًا مشمسًا في لوس أنجلوس وكنت في مزاج جيّد وأنا أركن سيّارتي في الشارع مقابل عيادة ويندل. أكاد أمقت أن أكون في مزاج جيّد أيّام جلسات العلاج – فما الذي أخبره في هذه الحالة؟

في الواقع، أعلم جيّدًا ما الذي أخبره. فقد اتّضح أن الجلسات العلاجيّة التي يحضرها المرضى من دون أي أزمة مسبقة، أو جدول أعمال، تكون الأكثر إنتاجيّة وتفريغًا. فعندما نمنح عقولنا مساحة للتجوّل، تأخذنا إلى أكثر المواقع غير المتوقّعة وأكثرها إثارة. وبينما كنت أجتاز الطريق من المرأب إلى مبنى ويندل، سمعت أغنية تصدح من سيّارة أحدهم لفرقة إيماجين دراجونز «في أوج النجاح». وبينما كنت أعبر الممر المؤدّي إلى مكتب ويندل، شرعت أهمهمها – لكن ما إن فتحت باب غرفة الانتظار، حتّى صمتّ، مربكة.

يا إلهي! هذه ليست غرفة انتظار ويندل. كانت الأغنية قد أخذتني ففتحت بابًا آخر! ضحكت على خطأي.

خرجت وأغلقت الباب ورائي، ثم نظرت من حولي أبحث عن طريقي. تحقّقت من الاسم على الباب، الذي يؤكّد أنّني، في الواقع، في المكان الصحيح. مرّة أخرى، فتحت الباب، لكن ما رأيته لم يكن يشبه الغرفة التي أعرفها على الإطلاق. شعرت للحظة بالذعر، كما لو أنّني في حلم: أين أنا؟

لقد تم تغيير غرفة انتظار ويندل بالكامل. طلاء جديد، وأرضيّة جديدة، وأثاث جديد، ولوحات جديدة، صور لافتة بالأبيض والأسود. اختفت ما افترضت أنها أغراض قديمة أحضرها من منزل أهله. اختفت المزهريّة بأزهارها الاصطناعية، وحلّ محلّها إناء خزفيّ وأكواب مياه. الشيء الوحيد المتبقي هو آلة الضوضاء التي تضمن ألّا يسمع أحدهم ما يقال في الجهة الأخرى من الجدار. شعرت وكأنّني وطئت عتبة مكان شارك في أحد برامج تحسين المنازل، حيث يصبح المكان غير قابل للتعرّف عليه مقارنة بما كان عليه من قبل. أردت أن أعبّرعن تفاجئي بعبارات مثل: «آه» و«أوه»، كما يفعل المالكون خلال هذه البرامج. يبدو المكان جميلًا، بسيطًا ومرتّبًا، وغريبًا بعض الشيء، كما ويندل.

اختفى كرسيّي، فجلست على إحدى الأرائك الجديدة ذات القوائم الحديديّة العصريّة والظهر الجلدي. لم أكن قد رأيت ويندل لأسبوعين – افترضت أنّه خارج العيادة يمضي عطلة، ربّما في الكوخ الذي كان يقضي فيه طفولته مع عائلته الكبرى. تخيّلت أقرباءه وأبناء وبنات إخوته الذين اكتشفتهم عبر الشبكة العنكبوتية وحاولت أن أتخيّل ويندل معهم، يلعب مع أولاده أو يحتسي الجعة على ضفاف البحيرة.

لكنّني أدركت الآن أن ذلك التجديد كان جاريًا على قدم وساق. بدأ مزاجي الجيّد يتلاشى، وأنا أتساءل إن كانت قناعتي حقيقيّة أو كنت أختبر «هروبًا إلى الصحّة الجيّدة» في غياب ويندل. فالهروب إلى الصحّة الجيّدة ظاهرة يقنع

فيها المرضى أنفسهم أنّهم تخطّوا فجأة مشكلاتهم، لأنّهم، وبغير علمهم، لا يستطيعون تحمّل التوتّر الذي يسبّبه العمل على هذه المشكلات.

قد يخضع أحد المرضى لجلسة صعبة تتناول صدمة في مرحلة الطفولة، ثم يأتي الأسبوع التالي ليعلن أن لا داعي للعلاج بعد اليوم. أشعر بأنّني بحال ممتازة! كانت تلك الجلسة الجلسةَ الشافية! وتزداد حالات رحلة الهروب إلى الصحة الجيّدة عندما يغيب المعالج أو المريض لفترة من الزمن أو يأخذ عطلة، فتستحكم دفاعات الشخص به. لقد أبليت حسنًا في الأسابيع القليلة الماضية. لا أعتقد بأنّني بحاجة للعلاج بعد اليوم! أحيانًا، قد يكون هذا التغيير صادقًا. لكن في أحيان أخرى، يغادر المرضى فجأة - ليعودوا بعد حين.

هروب إلى الصحة الجيّدة أم لا، ها أنا أشعر بشيء من الضياع. على الرغم من تحسّن الغرفة بشكل كبير، إلّا أنّني أفتقد للأثاث البالي القديم، تمامًا كما كان شعوري حيال التغيّرات الداخلية التي كنت أختبرها. كان ويندل هو برنامج التحسين الذي أطلق عندي عمليّة تجديد داخليّة، وعلى الرغم من أنّني كنت أشعر الآن بأنّني بحال أفضل بكثير، وذلك في «خلال» مرحلة التحسين، -إذ على عكس أعمال تجديد الديكور وما شابه من برامج، من «ما بعد» إلى أن نموت - لكنّني أفكّر أحيانًا بالـ«ما قبل» بحنين من النوع الغريب.

لا أريده أن يعود، لكنّني ممتنّة لتذكّره.

سمعت قرقعة باب عيادة ويندل ثم وقع خطواته على الأرضيّة الجديدة بينما كان يسير نحوي لاستقبالي. رفعت نظري وحدّقت مليًّا. لم أتعرّف قبل قليل

على غرفة الانتظار، والآن، أكاد لا أتعرّف على ويندل. وكأن أحدهم يحضِّر لي مقلبًا. مفاجأة! أنا أمزح!

في ذاك الغياب الذي امتد على فترة أسبوعين، أطلق ويندل العنان للحيته. كما استبدل سترة الصوف بسترة أخرى بأزرار، واستبدل حذاءه القديم بحذاء عصري هو ذاته الذي ينتعله جون. وقد بدا شخصًا مختلفًا بالكامل.

«مرحبًا»، قال جريًا على عادته.

«يا إلهي! كثير من التغييرات». هتفت بصوت أعلى من المفروض. ثم أشّرت إلى غرفة الانتظار، لكنّني كنت أحدّق بلحيته. وأضفت ممازحة بينما أقف، في محاولة منّي للتعتيم على صدمتي: «الآن تبدو حقًّا كمعالج». في الواقع، لم تكن لحية ويندل تشبه أيًا من تلك اللحى القديمة التي يرخيها المعالجون النفسيّون الشهيرون. بل كانت عصرية. غير مرتّبة. شعثاء. وأنيقة في آن.

كان يبدو... جذّابًا؟

تذكّرت إنكاري المسبق لأي انتقال عاطفي معه. وقد كنت صادقة، بقدر ما أنا واعية لذلك. لكن لماذا أشعر بكل هذا الانزعاج العميق الآن؟ هل كان اللاوعي عندي يقيم علاقة غراميّة مع ويندل من غير علمي؟

تقدّمت نحو عيادته، لكنّني توقّفت عند عتبة الباب. لقد جدّد غرفة العلاج أيضًا. لا يزال التصميم نفسه – وضع الكنبات بشكل متعامد على رسم L والمكتب والخزانة، ورف الكتب والطاولة مع المناديل– لكن الطلاء والأرضية،

والسجّادة واللوحات، والكنبات، والوسائد كلّها تغيّرت. بدت رائعة! مذهلة. جميلة. أعني المكتب. يبدو المكتب رائعًا.

سألته: «هل استخدمت مصمّمًا للديكور؟». فأجاب إيجابًا. تخيّلت الأمر. لو كان الأثاث السابق من صنع يديه، فلا شك في أنّ اختصاصيًّا قام بهذا كله. ومع ذلك، يناسب ويندل بشكل مثالي. ويندل الجديد. ويندل المتهندم، إنّما المتواضع.

توجّهت إلى الموقع ب، وتفحّصت الوسائد الجديدة، قبل أن أرتّبها وراء ظهري على الأريكة الجديدة. أذكر كم توتّرت في المرّة الأولى عندما جلست على هذه المقربة من ويندل، كيف أحسست بالقرب وبالانكشاف. الآن أشعر بالأمر نفسه. ماذا لو كنت أشعر بالانجذاب لويندل؟

لن يكون انجذابي هذا غير شائع. ففي النهاية، إن كان الناس يشعرون بالانجذاب حيال زملاء لهم، أو أزواج رفاقهم، أو مجموعة متنوّعة من الرجال والنساء الذين يرونهم أو يلتقون بهم خلال النهار، فلِمَ لا يشعرون بالانجذاب حيال معالجيهم النفسيّين؟ لا بل حيال معالجيهم النفسيين على وجه التحديد. فالمشاعر الجنسيّة تكثر في العلاج النفسي، وكيف لا؟ إذ يسهل الخلط بين التجربة العاطفيّة الحميمة أو الجنس مع التجربة الحميمة المتمثّلة بكون أحدهم يتنبّه بشكل دقيق إلى أدنى تفاصيل حياتك، ويتقبّلك كما أنت، ويدعمك من دون أي تضارب في الأجندات، ويعرف عمق أعماقك عن كثب. حتّى إن بعض المرضى لا يتوانون عن الغزل بشكل علني، من غير أن يكونوا مدركين في

معظم الأحيان للدوافع الخفيّة (زعزعة توازن المعالج النفسي؛ أو الابتعاد عن المواضيع الشائكة؛ أو استعادة السلطة في حال الشعور بالعجز، أو مكافأة المعالج بالطريقة الوحيدة التي يعرفها المريض نظرًا لماضيه أو ماضيها). وثمّة مرضى آخرون لا يمارسون الغزل إنّما ينكرون أشد الإنكار أي انجذاب، مثل جون الذي قال لي إنّني لست من نوع النساء اللواتي قد يختارهن عشيقة له. (لا يقصد المهانة).

لكن جون غالبًا ما كان يتنبّه لمظهري: «تبدين الآن كعشيقة حقيقية» (عندما صبغت بعض الخصل في شعري)؛ «انتبهي، قد ينظر البعض إلى المستور» (عندما ارتديت بلوزة مفتوحة عند الصدر)؛ «هل هذا حذاء المضاجعة لما بعد العمل؟» (عندما انتعلت كعبًا عاليًا). وفي كل مرّة، كنت أحاول أن أتطرّق إلى «فكاهته» تلك والمشاعر الكامنة وراءها.

والآن، ها أنا، أتفوّه بتفاهة غبيّة لويندل وأبتسم ببلاهة. سألني إن كانت هذه ردّة فعلي على لحيته.

«لست ببساطة معتادة عليها. لكنّها تناسبك. عليك أن تحافظ عليها». أو ربّما لا يفترض بك ذلك! ربّما سأشعر بانجذ... أعني سأشعر بتشتّت انتباه.

رفع حاجبه الأيمن، فلاحظت أن عينيه تبدوان مختلفتين اليوم. أكثر لمعانًا؟ هل كانت تلك الحبّة موجودة دائمًا؟ ما الذي يجري؟ «أسألك لأن كيفية الرد عليّ متعلّقة بكيفية ردّك على الرجال...».

«لستَ رجلًا»، قاطعته ضاحكة.

«لستُ رجلًا؟».

«كلا!».

ادّعى ويندل المفاجأة. «حسنًا، آخر مرّة تحقّقت من الأمر...».

«حسنًا، أنتَ تعلم ما أعني. أنتَ لست رجلًا - رجلًا. لست ذكرًا. أنت معالج نفسي». وهنا أدركت لهولي أنّني أبدو مثل جون.

قبل أشهر قليلة، وجدت نفسي أكابد كي أرقص في حفل زفاف بسبب بعض الوهن في عضلة قدمي اليسرى نتيجة حالتي الطبيّة الغامضة. وفي جلسة الأسبوع التالي، أخبرت ويندل كم كنت تعيسة، وأنا أراقب الجميع يرقص. أجابني أنّني لا أزال أستطيع الرقص على قدمي السليمة، وكل ما ينقصني هو شريك ليس إلا.

فأردفت قائلة: «حسنًا، أليست خسارة الشريك ما قادني إليك في المقام الأول؟».

لكن ويندل لم يعنِ شريكًا عاطفيًا. قال إن باستطاعتي أن أسأل أيًا كان الرقص، وأنّني أستطيع الاستناد إلى الناس لو احتجت للدعم، أكان في الرقص أو في غيره.

لكنّني بقيت مصرّة: «لا يمكنني أن أسأل أيًّا كان».

«لمَ لا؟».

جحظت عيناي.

ردّ علي بلا مبالاة. «يمكنك أن تسأليني. أنا راقص ماهر، أتعلمين؟». ثم أضاف أنّه تعلّم الرقص في مرحلة شبابه.

«حقًّا؟ أي نوع من الرقص؟». لم أكن أعرف إن كان يمزح. حاولت أن أتخيّل ويندل الغريب الأطوار يرقص. تخيّلته يندمج في الرقص ويتعثّر.

«باليه»، أجابني من دون أي خجل.

باليه؟

ثم أضاف وهو يبتسم أمام صدمتي: «لكنني أستطيع أن أرقص أي نوع من الرقص. أرقص الرقص العصري أيضًا. هل تودّين الرقص؟».

«مستحيل. لن أرقص مع معالجي النفسي».

لم أكن أخشى أن يكون ثمّة إيحاء جنسي أو شيء مشين في عرضه؛ فكنت واثقة من أن لا نيات من هذا النوع. لكنّني لم أكن أريد أن أستخدم الوقت المخصّص لعلاجي على هذا النحو. كان عليّ أن أتكلّم عن أمور أخرى، مثل كيفيّة تأقلمي مع حالتي الطبيّة. لكن جزءًا منّي كان يعي جيدًا أن هذا ليس إلّا عذرًا أعطيه لنفسي، وأن هذا التدخّل قد يكون مفيدًا، وأن حركة الرقص قد تسمح لأجسادنا بالتعبير عن أحاسيسنا عندما تعجز الكلمات عن ذلك. فعندما نرقص، نعبّر عن مشاعرنا الدفينة، فنتكلّم عبر أجسادنا بدل عقولنا، وقد يساعدنا ذلك على التحرّر من عقلنا والانتقال إلى مستوى جديد من الوعي. هذا ما يتناوله جزئيًا العلاج بالرقص. فهذه تقنيّة أخرى يلجأ إليها بعض المعالجين.

ومع ذلك، لا.

وها هو ويندل اليوم يقول: «أنا معالجك النفسي وذكر في الوقت نفسه»، مضيفًا أنّنا نتفاعل كلّنا مع الآخرين بطرق مختلفة بحسب أمور مختلفة قد نلحظها فيهم. فبصرف النظر عن الصوابيّة، لا يسعنا أن نتجاهل عاطفيًا صفات مثل المظهر والملبس والجندر والعِرق والعمر. فهكذا يعمل الانتقال. أضاف أن لو كان معالجي امرأة، لكانت ردّة فعلي ترتكز على كيفيّة تعاملي مع النساء. ولو كان ويندل قليل الطول، لتعاملت معه على أنّه قليل الطول وليس طويلًا. لو...

بينما راح يتكلّم، لم يسعني أن أقلع عن التحديق بشخصه «الجديد»، أحاول أن أضبط التعديل. ثم خطر ببالي أن الأمر لا يعني أنّني لم أشعر بانجذاب تجاه ويندل مسبقًا. بل لم أشعر بأي انجذاب تجاه أي كان. كنت في حالة حزن، ومع خروجي التدريجي من هذه الحالة، بدأت أشعر بالانجذاب نحو العالم الخارجي.

أحيانًا، عندما يدخل مريض جديد، لا أسأل: «ما الذي جلبك إلى هنا؟» وحسب، بل «ما الذي جلبك إلى هنا الآن؟». فالآن هي الأساس. لماذا قرّرت هذه السنة، أو هذا الشهر، أو هذا اليوم، أن تأتي وتحدّثني؟ يبدو أن الانفصال شكّل إجابتي على «لماذا الآن؟»، لكن ما دوّنه شعوري أنّني عالقة مع حزني الدفين.

قلت في وقت سابق لويندل، عندما كنت أرى نفسي صنبور إطفاء بشري: «يا ليتني أستطيع التوقّف عن البكاء!».

لكن ويندل رأى الأمر على نحو مختلف. لقد أعطاني الإذن كي أشعر، وذكّرني أنّني، كما كثيرين، كنت أخطئ في مشاعري، فتراني أقلّل منها فأخالها أفضل. لكن المشاعر لا تزال هنا. إنّها تخرج في السلوكيّات اللاواعية، وفي عدم القدرة على الاستكانة، في عقل يتوق للتلهّي التالي، في غياب الشهيّة أو في الصراع لكبح جماح الشهيّة، وفي حالة مزاجيّة غاضبة، أو -في حالة الخليل- في قدم ترتعش تحت الملاءات، بينما كنا نجلس، وصمت ثقيل يخيّم علينا يكتنز داخله شعورًا أبقاه لنفسه لأشهر من الزمن: أيًا كان ما يريده، فلم يكن أنا.

ومع ذلك، لا ينفك الناس يحاولون قمع مشاعرهم. فقبل أسبوع، أخبرتني مريضة أنّ ليلة واحدة لم تمر من دون أن تدير جهاز التلفاز، وتنام وهو يشتغل، لتستيقظ بعد ساعات. سألتني وهي جالسة قبالتي: «أين ذهبت أمسيتي؟». لكن سؤالها الحقيقي كان أين ذهبت مشاعرها؟

وثمّة مريضة أخرى راحت تنتحب مؤخّرًا: «ألم يكن من الأجمل لو كنت واحدة من أولئك الذين لا يفرطون في التفكير، بل يسيرون مع القافلة ليس إلا، ويعيشون «الحياة البسيطة؟». أذكر أنّني قلت إن ثمّة فارقًا بين التمحيص والتثبيت، وإنّنا إذا ما انفصلنا عن مشاعرنا، نبحر على سطحها وحسب، فلا نبلغ السلام أو الفرح، بل الموت ليس إلا.

هذا لا يعني إذًا أنّني مغرمة بويندل. فواقع أنّني بتّ ألاحظه أخيرًا ليس كمجرّد معالج نفسي، بل كرجل يشكّل دليلًا بسيطًا على أن عملنا معًا ساعدني على الالتحاق من جديد بالجنس البشري. ها أنا اشعر بالانجذاب من جديد. حتّى إنّني بدأت بالمواعدة، أقرّب أناملي من المياه.

قبل أن أغادر، أردت أن أسأل: « لماذا الآن ؟ ». في ما يتعلق بالتجديد، وبلحيته، فسألت:

«ما الذي حملك على القيام بهذا كلّه؟».

أجابني أن اللحية نتجت من بعده عن عيادته، فلم يجد من داعٍ لحلقها؛ وعندما حان وقت العودة، قرّر أنّها تعجبه. أمّا في ما يتعلّق بتجديد المكان، فقال ببساطة: «لقد حان وقته».

«لكن لماذا الآن؟»، سألت وأنا أحاول أن أنمّق سؤالي التالي. «يبدو أنّك كنت تملك هذا الأثاث منذ، حسنًا... فترة طويلة؟».

ضحك ويندل. لم أحسن إخفاء المعنى المبطّن. «أحيانًا، هكذا يكون التغيير».

بالعودة إلى غرفة الانتظار، مررت أمام حاجب عصري جديد يفصل الخروج عن مكان الانتظار. في الخارج، ارتفع سراب الحرارة على الرصيف، وبينما وقفت أنتظر إشارة المرور، عبرت أغاني فرقة إيماجين دراغون رأسي من جديد. كنت أنتظر تلك اللحظة التي أبتسم فيها، أحبسها داخلي لفترة من الزمن. وعندما تحوّل الضوء أخضر، عبرت متّجهة إلى المرأب، لكن اليوم لم أذهب إلى

السيّارة مباشرة. واصلت المشي في الشارع إلى أن بلغت واجهة زجاجيّة - صالون.

نظرت إلى انعكاس صورتي على الزجاج، فتوقّفت لأسوي قميصي - ذاك الذي من متجر أنتروبولوجيا، الذي اخترته لموعد الليلة- وأسرعت الخطى إلى الداخل.

لقد وصلت في الوقت المناسب لموعد إزالة الشعر.

القسم الرابع

مع أنّنا نجوب العالم أجمع بحثًا عن الجمال، لكنّنا ما لم نحمله في داخلنا، لن نجده يومًا.

رالف والدو إيمرسون

٤٦

النحل

قبل دقيقة واحدة من موعد شارلوت، وصلتني رسالة من والدتي.

رجاء اتّصلي بي.لا ترسل لي والدتي عادة رسائل نصيّة من هذا النوع، فاتّصلت بهاتفها الخلوي على الفور.

أجابت عند الرنّة الأولى.

«لا تجزعي»، ما يعني دائمًا أن مصيبة قد حلّت. «لكن أباكِ في المستشفى».

اشتدّت قبضة يدي على الهاتف.

وسارعَتْ إلى القول: « إنّه بحال جيّدة». فكدت أقول لها: أولئك الذين حالتهم جيّدة لا يمكثون في المستشفى. لكنّني سألتها عوضًا عن ذلك: «ماذا حصل؟».

أخبرتني أنّهم لا يعرفون بعد. وشرحت أن والدي كان يتناول طعام الغداء عندما قال إنّه يحس بأنّه ليس على ما يرام. ثم بدأ يرتعش ويجد صعوبة في التنفّس، وها هما الآن في المستشفى. يبدو أنّه يعاني التهابًا لكنّهم لا يعرفون إن كان للأمر علاقة بقلبه أو بشيء آخر. لم تنفك تكرّر، إنّه بخير. سيكون بخير. أعتقد بأنّها كانت تقول ذلك لي بقدر ما تقوله لنفسها. كلانا نريد –لا بل نحتاج– أن يكون والدي بخير.

ثم أخذ تؤكّد لي: «حقًا، حسنًا يمكنك أن تري بنفسك». سمعتها تهمهم شيئًا لوالدي قبل أن تعطيه الهاتف.

«أنا بخير»، قال عوضًا عن المرحبا، لكن كان بوسعي أن أسمع نفَسه اللاهث. أخبرني القصّة نفسها ونحن تناول الغداء، ثم عدم الشعور أنّه بخير، مستثنيًا الجزء المتعلّق بالارتعاش والصعوبة في التنفّس. ربّما يخرج في الغد، بحسب ما قال، ما إن يبدأ مفعول المضادات الحيويّة، مع أنّنا تساءلنا أنا وأمي عندما أخذَت منه الهاتف، إن كان الأمر أكثر خطورة. (لاحقًا تلك الليلة، عندما توجّهت إلى المستشفى، كان والدي يبدو كالمرأة الحامل - بطنه منتفخ بالسوائل- وكان يتناول عددًا مختلفًا من المضادات الحيويّة لأن التهابًا جرثوميًا حادًا قد فتك به وانتشر في جسمه. سيبقى في المستشفى لأسبوع من الزمن، على أن يتم شفط السوائل من حول رئتيه، وتنظيم ضربات قلبه).

لكن الآن، بينما أقفلت الخط مع أهلي، لاحظت أنّني تأخّرت اثنتي عشرة دقيقة عن موعد شارلوت. حاولت أن أنقل تركيزي وتوجّهت إلى غرفة الانتظار.

قفزت شارلوت من مقعدها عندما فتحت الباب وقالت: «آه أخيرًا. اعتقدت أنّني ربّما أخطأت في الوقت، لكن هذا موعدي الأسبوعي، ثم فكّرت أنّني ربّما أخطأت في اليوم، لكن لا، إنّه الاثنين» -وأمسكت هاتفها لتريني التاريخ- «ثم فكّرتُ ربّما، لا أعلم، لكن ها أنتِ».

جاء هذا كلّه في جملة واحدة طويلة. «في كل الأحوال، مرحبًا»، وعبرت أمامي متوجّهة إلى العيادة.

قد يبدو الأمر مفاجئًا، لكن عندما يتأخّر المعالجون النفسيّون، يشعر كثيرون من المرضى بالإرباك. ومع أنّنا نسعى جاهدين لتفادي ذلك، إلّا أن كل معالج أعرفه قد خذل مريضًا له في لحظة ما. وعندما نفعل ذلك، قد يستنهض الأمر تجارب قديمة من عدم الثقة أو الهجر، فتساور المرضى مشاعر متضاربة تمتد من الارتباك المزعج إلى الغضب العارم.

عندما أصبحنا داخل العيادة، شرحت لها أنّني كنت أجري اتصالًا طارئًا، واعتذرت على التأخير.

أجابت شارلوت بشي من اللامبالاة: «لا بأس». كانت تبدو على غير عادتها. أو ربّما كانت هذه حالي بعد الاتصال مع أبي. قال لي أنا بخير. تمامًا كما قالت شارلوت لا بأس. هل كلاهما بخير؟ أخذت شارلوت تتحرّك في كرسيّها، تلعب بشعرها، وتنظر من حولها في الغرفة. حاولت أن أساعدها على استعادة هدوئها عبر النظر في عينيها، لكنّها كانت تنقلهما من النافذة إلى صورة على الجدار إلى الوسادة التي لطالما أبقتها على ساقيها. وضعَت ساقًا فوق أخرى، وسرعان ما دفعت بتلك الساق في الهواء.

عاجلتها قائلة: «أتساءل ما كان إحساسك، وأنت تجهلين أين أنا». تذكّرت أنّني وجدت نفسي في الموقف ذاته، قبل أشهر قليلة، عندما كنت جالسة في غرفة الانتظار عند ويندل، أتساءل أين هو. لاحظت وأنا أحاول أن أمرّر الوقت بواسطة هاتفي، أنّه تأخر أربع دقائق، ثم ثمانيَ. بعد عشر دقائق، خطر

ببالي أنّه ربّما يكون قد تعرّض لحادث أو أصابه مرض، وهو حاليًا في غرفة الطوارئ.

ورحت أفكّر في ما إذا أتّصل به وأترك رسالة (لأقول ماذا، لست متأكّدة. مرحبًا، أنا لوري. أنا أجلس في قاعة الانتظار. هل أنت هنا، من الجانب الآخر للباب، تدوّن ملاحظاتك؟ تأكل وجبة سريعة؟ هل نسيتني؟ هل تحتضر؟). وفي اللحظة التي كنت أفكّر فيها في الحاجة للبحث عن معالج جديد، كي يعالجني من موت معالجي القديم، فُتح باب مكتب ويندل. وخرج منه ثنائي في منتصف العمر، ليقول الرجل «شكرًا» لويندل، بينما ابتسمت المرأة ابتسامة خجولة. إنّها على الأرجح الجلسة الأولى. أو اكتشاف علاقة غراميّة. تلك الجلسات تطول وتطول.

مررت من أمام ويندل وأخذت مكاني لأقابله بشكل عمودي.

وعندما اعتذر عن التأخير، أجبته: «لا بأس. جلساتي تطول أحيانًا. لا بأس». نظر ويندل إليّ، وقد رفع حاجبه الأيسر. فرفعت حاجبي محاولِةً أن أحافظ على كرامتي. أنا، أفقد رباطة جأشي، لمجرّد أن معالجي النفسي قد تأخّر، هيّا. وانفجرت ضاحكة، لكن بعض الدموع خانتني. كلانا كان يعلم كم أحسست بالارتياح عندما رأيته وكم بات مهمًّا بالنسبة لي. تلك الدقائق العشر والتساؤل إن كان بخير ليست «لا بأس» على الإطلاق.

والآن –بابتسامة مصطنعة على وجهها، وساقها تتخبّط كما لو أنّها تتعرّض لنوبة– أخذت شارلوت تعيد أن لا بأس أنّها انتظرتني.

سألت شارلوت ما الذي خالته قد حدث عندما لم أحضر.

ردّت شارلوت: «لم أشعر بأي قلق»، مع أنّني لم أذكر شيئًا عن القلق.

ثم استرعى انتباهي شيء عبر النافذة التي تمتد على وسع الجدار. كان زوج من النحل الطنّان الناشط جدًّا يحوم في دوائر سريعة مذهلة على بعد خطوات من رأس شارلوت. لم يسبق لي أن رأيت نحلًا خارج نافذتي، على علو عدد من الطوابق، وقد بدت هاتان النحلتان وكأنّهما تتعاطيان الأمفيتامين. ربّما تكون رقصة تزاوج. ثم برز نحل آخر، وفي غضون ثوانٍ قليلة، رأيت سربًا من النحل يئز في دوائر، لا يفصلنا عنها سوى لوح زجاج ضخم. كان بعض النحل قد بدأ يهبط عند النافذة ويزحف من حولها.

بدأت شارلوت تتلو أخبارها، من غير أن تدري على ما يبدو، بوجود النحل، «ستقتلينني، لكن، حسنًا، أريد أن آخذ استراحة وأتوقّف عن العلاج».

أشحت بنظري عن النحل وعدت إلى شارلوت. لم أكن أتوقّع ذلك اليوم، ولزمني بضع لحظات كي أستوعب ما تفوّهت لتوّها به، لا سيّما أن الكثير يدور في محيط نظري ولا يسعني أن أركّز عليها حصرًا. لقد وصل عددهم الآن إلى المئات، حتّى كادت العيادة تغرق في الظلمة، بينما يتكدّس النحل الواحدة فوق الأخرى، حتى تحجب الضوء كما الغيمة. من أين يأتي هذا النحل كلّه.

باتت الغرفة في ظلمة، فلاحظت شارلوت ما يجري. أدارت برأسها نحو النافذة، فجلسنا هنا، لا نقول شيئًا، لا نقوى إلّا على التحديق بالنحل. تساءلت إن كانت رؤية النحل ستزعجها، لكنّها بدت مذهولة بها.

كان زميلي مايك يستقبل عائلة مع ابنتها المراهقة في الوقت نفسه الذي كنت أستقبل فيه زوجًا. كل أسبوع، بعد مرور حوالى العشرين دقيقة، كنا نسمع أنا وهذا الثنائي اندلاع ثورة من عيادة مايك، حيث كانت المراهقة تبدأ بالصراخ على أهلها، قبل أن تخرج وتصفق الباب وراءها؛ ثم يبدأ صراخ الوالدين اللذين يطالبانها بالعودة؛ وهي تصرخ «لا!». ثم يقنعها مايك بالعودة، ويعمل على تهدئة الجميع.

في المرّات القليلة الأولى التي وقعت فيها تلك الحادثة، فكّرت أن الأمر سيزعج الثنائي في عيادتي، لكن اتضح أنّهما شعرا بحال أفضل. أقّله لسنا نحن، بحسب ما قالا.

لكنّني كنت أكره ذلك الإزعاج، فلطالما أثَّر على تركيزي. تمامًا كما أكره الآن هذا النحل. أخذت أفكّر بأبي، الذي يرقد على بعد عشرة مبانٍ منّي. هل هذا النحل إشارة؟ هل هو نوع من الفأل؟

وإذا بشارلوت تقول، في محاولة منها لكسر جدار الصمت بيننا: «فكّرت مرّة في أن أعمل في تربية النحل»، غير أن ما قالته كان أقل مفاجأة لي من رغبتها بالتخلّي عن العلاج. فهي تجد المواقف المرعبة بالغة الإثارة – من القفز بالحبال، إلى القفز بالمظلات، والسباحة مع أسماك القرش. وبينما كانت تخبرني عن حلمها العمل نحّالة، رحت أفكّر في تلك الاستعارة البالغة الأناقة: تلك الوظيفة التي تتطلّب منها أن ترتدي ملابس تحميها من رأسها حتى أخمص قدميها كي لا تلسعها أيّ نحلة، وتسمح لها بإتقان العمل على تلك المخلوقات نفسها التي

قد تؤذيها، لتحصد حلاوتها في نهاية المطاف. أتفهّم جاذبية التحكّم بهذا النوع من السيطرة على الخطر، لا سيّما إذا ما نشأتَ وأنت تشعر بأنك مُعدَم.

كما أستطيع تخيّل غواية أن تقول ستتخلّى عن العلاج عندما تُترَك في غرفة الانتظار من دون أي عذر. هل كانت شارلوت لتخطّط للرحيل، أم إن هذه ردّة فعل تلقائيّة على خوف أساسي شعرت به قبل دقائق معدودة؟ تساءلت إن عادت إلى تناول الكحول. أحيانًا، يقرّر الناس الانسحاب من العلاج لأنّه يضعهم أمام المساءلة في اللحظة التي لا يريدونها. فلو عاودوا الشرب أو الخيانة، أو لو قاموا، أو فشلوا في القيام بشيء يتسبّب لهم الآن بالخزي، فقد يفضّلون أن يخفوا الأمر عن معالجيهم (وعن أنفسهم). لكن ما ينسونه أن العلاج هو أحد أكثر الأماكن أمانًا حيث يمكنهم التعبير عن خجلهم. لكن عندما يجدون أنفسهم أمام خيارَين، إما الكذب عبر الإنكار أو مواجهة خجلهم، قد يختارون الانسحاب. وهذا ما لا يحل، بطبيعة الحال، أيًا من المشكلات.

«بل قرّرت قبل أن آتي إلى هنا. أشعر أنّني بخير. لا أزال مقلعة عن الشرب، وعملي جيّد، ولا أتشاجر مع أمّي كما في السابق، ولا أخرج مع المتأنق – حتّى أنّني حذفته من هاتفي». توقّفت قليلًا قبل أن تكمل: «هل أنت غاضبة؟».

هل أنا غاضبة؟ لا شك في أنّني متفاجئة – لقد خلتها تخطّت خوفها من الإدمان عليّ– كما أنّني محبطة، وعليّ أن أقرّ لنفسي بأن الإحباط ما هو إلا تعبير ملطّف عن الغضب. لكن ما وراء الغضب، يبرز خوفي عليها، ربّما أكثر من اللازم. أخشى أنّها إلى أن تصبح متمرّسة في عيش علاقة صحّية، وإلى أن

تجد السلام في علاقتها مع أبيها، بدل أن تتأرجح بين الادعاء أنّه غير موجود أو الانهيار الكامل عندما يظهر ثم يختفي من جديد، لن تنفك تعاني وتفتقد الكثير مما تريده. أريدها أن تعالج هذه الأمور وهي في العشرينات من عمرها، قبل أن تبلغ الثلاثينات؛ لا أريدها أن تهدر وقتها. لا أريدها أن تصاب بالذعر يومًا ما، وتصرخ نصف عمري قد مضى. ومع ذلك، لا أريد أن أحبط عزيمتها على الاستقلال. فكما يربّي الأهل أولادهم كي يتركوهم يومًا ما، يعمل المعالجون النفسيّون على خسارة مرضاهم، وليس الاحتفاظ بهم.

ومع ذلك، ثمّة ما يبدو مستعجلًا في ذلك القرار، ولربّما بالغ الخطورة بالنسبة إليها، كما لو أنّه قفز من الطائرة من دون مظلّة.

يخال الناس أنّهم يأتون للعلاج كي يميطوا اللثام عن شيء من الماضي ويتكلّموا عنه، لكن جلّ ما يفعله المعالجون هو العمل على الحاضر، حيث نحثّ على وعي ما يدور في أذهان الأشخاص وقلوبهم في حياتهم اليومية. هل يسهل إلحاق الأذى بهم؟ هل غالبًا ما يشعرون أنهم الملامون؟ هل يتفادون التواصل بالعين؟ هل يصبّون تركيزهم على ما يبدو أنّه مخاوف لا معنى لها؟ نأخذ الإجابات على هذه الأسئلة ونشجّع مرضانا على التمرّن على تطبيقها في العالم الحقيقي. وقد عبّر ويندل مرّة عن الموضوع على هذا النحو: «ما يفعله الناس في العلاج هو رمي الكرة على لوح لإدخالها في سلّة افتراضيّة. الأمر ضروري. لكن ما يفترض بهم القيام به هو التوجّه والمشاركة في مباراة فعليّة».

في المرّة الوحيدة التي كادت فيها شارلوت تعيش علاقة حقيقيّة، بعد مرور سنة تقريبًا على العلاج، توقّفت فجأة عن مواعدة ذلك الشاب، لكنّها رفضت أن تخبرني السبب. ولم تخبرني لمَ ترفض أن تتكلّم عن الأمر. لم يهمّني ما حصل بقدر ما كان يهمّني الدافع لذلك، من بين كل الأمور التي أخبرتني بها عن نفسها، الشيء الوحيد الذي لا يمكن مناقشته. أتساءل اليوم، إن كانت تغادر للسبب نفسه.

أذكر كيف أرادت أن تتمسّك بهذا الشيء، أن تردّ على طلبي بـ«لا». شرحت وقتذاك قائلة: «يصعب عليّ أن أقول لا، لذا أنا أتمرّن هنا». فأجبتها أنّه بغض النظر عمّا إذا كانت تعني بكلامها الانفصال أم لا، فأرى أنّها تجد صعوبة موازية في الإجابة بـ«نعم». فعدم القدرة على قول «لا» تتعلّق بجزئها الأكبر بالسعي للحصول على الموافقة، إذ يتخيّل الناس أنّهم لو قالوا لا، فلن يكسبوا حب الآخرين. أمّا عدم القدرة على قول «نعم»، -للعلاقة الحميمة، وفرصة العمل، وبرنامج مكافحة الإدمان- فيتناول أكثر انعدام الثقة بالنفس. هل سأفسد الأمر هنا؟ هل ستكون النتيجة سيئة؟ أليس من الأفضل أن أبقى حيث أنا؟

لكنَّ ثمّة منعطفًا في الموضوع. أحيانًا، ما يبدو أنّه وضع حد -بقول «لا»- هو في الواقع انسحاب، أو طريقة معكوسة لتفادي قول « نعم». يكمن التحدّي بالنسبة لشارلوت في تخطّي مخاوفها وقول « نعم»، ليس للعلاج وحسب، بل لنفسها أيضًا.

طرفت بعيني إلى النحل المكتظ على الزجاج، وجنحت بتفكيري إلى والدي من جديد وكيف قال لي يومًا، عندما اشتكيت من قريبة لي كانت تحاول أن تشعرني بالذنب: «لمجرّد أنّها ترسل لك إشارات بالذنب لا يعني أن عليك قبول استلامها». أسقطت هذا القول على حال شارلوت. لا أريدها أن تشعر بالذنب للرحيل، وأن تشعر بأنّها خذلتني. جل ما أستطيع فعله هو أن أشرح لها بوضوح أنّني هنا في كلتا الحالتين، أنا أشاركها وجهة نظري وأستمع إلى وجهة نظرها، وأحرّرها كي تفعل ما ترغب به.

بدأت أقول وأنا أراقب النحل الذي بدأ يتبعثر: «تعلمين، أنا أوافقك الرأي على أن الأمور بدأت تتحسّن في حياتك، وأنّك عملت بجهد كي تصلي إلى هنا. كما أنّني أشعر بأنّك ما زلت تجدين صعوبة في التقرّب من الناس، وأن ثمّة أمورًا في حياتك قد تكون على علاقة بهذا الشعور –والدك، والحديث عن الشاب الذي لا تريدين أن يكون في حياتك– لا تزالين تتألّمين إذا ما أردت الكلام عنها. لكنّك بعدم إثارتها، قد تعتقدين في جزء منك أنّك تستطيعين الاحتفاظ بأمل أن تكون الأمور مغايرة – ولست الوحيدة في تفكيرك هذا. فالبعض يأمل أن يساعده العلاج على إيجاد سبيل لكي يسمعه من يرى أنّهم أخطأوا بحقّه، وهنا قد يرى ذاك الحبيب أو القريب الحقيقة ويصبح الشخص الذي أراده منذ البداية. لكن نادرًا ما يحصل الأمر على هذا النحو. ففي لحظة ما، أن تكوني راشدة يعني أن تتحمّلي مسؤولية مجريات حياتك وتتقبّلي واقع

أنّك الآن مسؤولة عن خياراتك. عليك أن تتقدّمي إلى الصف الأول وتتحوّلي إلى الكلبة الأم في السيّارة».

كانت شارلوت تثبت عينيها على حضنها بينما أتكلّم، لكنّها استرقت نظرة إليّ خلال هذا الجزء الأخير. أصبحت الغرفة الآن أكثر إشعاعًا، ولاحظت أن غالبيّة النحل قد رحل. قلّة قليلة لا تزال تتلكّأ، بعضها على الزجاج، والبعض الآخر يحوم حول بعضها البعض قبل الطيران بعيدًا.

أضفت برفق، «إن بقيتِ في العلاج، قد تضطرّين إلى التخلّي عن الأمل بالحصول على طفولة أفضل، لكن الهدف من ذلك هو تحصينك كي تتمكّني من خلق مرحلة بلوغ أفضل».

نظرت شارلوت إلى الأسفل لوقت طويل، قبل أن تردّ: «أعلم». جلسنا معًا صامتتَيْن.

أخيرًا، أفرغت ما في جعبتها «ضاجعتُ جاري». كانت تتكلّم عن شاب في المبنى الذي تقطن فيه كان يحوم حولها منذ فترة، لكنّه كان واضحًا أنّه لا يسعى إلى علاقة جدّية. في المقابل، كانت قد اتّخذت قرارها ألّا تواعد إلّا الرجال الذين يبحثون عن صديقة جدّية لهم. أرادت أن تقلع عن مواعدة النسخ العاطفية لأبيها. أرادت أن تتوقّف عن التصرّف كوالدتها. أرادت أن تقول لا لتلك الأمور ونعم لئلّا تكون والدَيها بل لتصبح الشخص الذي تريد أن تستكشفه.

«خلت أنّني لو تركت العلاج، فأستطيع أن أواصل مضاجعته».

«تستطيعين أن تفعلي ما تريدين، أكنت في خضم العلاج أم خارجه».

راقبتها تنصت إلى ما تعرفه جيّدًا. نعم، لقد أقلعت عن إدمان الكحول وتخلّت عن المتأنّق، وتراجعت حدّة المشكلات مع أمّها أيضًا، لكن مراحل التغيير لا تتناول التخلّي عن دفاعاتك كلّها في اللحظة نفسها. عوضًا عن ذلك، تحرّرها طبقات طبقات، لتقترب أكثر فأكثر من الصميم: حزنها، وخجلها.

هزّت رأسها. «لا أريد أن أستيقظ بعد خمس سنوات من الآن لأجد نفسي خارج أي نوع من العلاقات. بعد خمس سنوات من الآن، لا تكون كثيرات في سنّي عازبات، وسأكون الفتاة الوحيدة التي تخرج مع شاب في غرفة الانتظار، أو مع جارها، ثم تخبر تلك القصّة في حفل كما لو كانت مغامرة أخرى. كما لو أن الأمر لا يعنيني».

«أي الفتاة المرحة، تلك التي لا تملك أي حاجات أو مشاعر بل تمشي مع القافلة ليس إلّا؟ لكنّك تملكين المشاعر».

«نعم. أشعر بالقذارة لكوني الفتاة المرحة». لم يسبق لها أن اعترفت بهذا من قبل. بدأت تنزع عنها بزة مربّي النحل. سألتها: «شعور بالقذارة؟».

«طبعًا».

كانت هذه هي البداية، أخيرًا. لم تغادر شارلوت هذه المرّة. عوضًا عن ذلك، واظبت على العلاج إلى أن تعلّمت أن تقود سيّارتها بنفسها، تجد طريقها في أرجاء العالم بأمان أكبر، تنظر إلى الجانبين، تأخذ الكثير من الانعطافات الخاطئة، لكنّها سرعان ما تجد طريقها، دائمًا، إلى حيث تريد أن تذهب بحق.

٤٧
كينيا

جلست لأقص شعري وأخبر كوري عن إلغائي عقد الكتاب مع الناشر. شرحت أنّني قد أحتاج لسنوات الآن كي أسدّد للناشر ماله، وقد لا أحصل على عقد لكتاب آخر بعد التراجع عن ذاك الكتاب بعد تلك الفترة الطويلة، لكنّني أشعر وكأن حملًا ثقيلًا قد أزيح عن كاهلي.

وافقَني كوري الرأي. رأيته يتحقّق من عضلة ذراعه الموشومة في المرآة.

«أتعلمين ما الذي فعلته هذا الصباح؟».

«ماذا؟».

مشّط الخصل الأماميّة من شعري، ليتأكّد أنّها متساوية. «شاهدت شريطًا وثائقيًّا عن الكينيين الذين لا يحصلون على المياه النظيفة. إنّهم يموتون، ومعظمهم مصاب بالصدمة بفعل الحرب والمرض، ويتعرّضون للطرد من منازلهم وقراهم. يجولون خارجًا بحثًا عن مياه نظيفة للشرب لا تقتلهم. لا يذهب أي منهم للعلاج أو يستدين من ناشره مالًا». توقّف قليلًا قبل أن يضيف: «هذا ما فعلته هذا الصباح».

كان صمتًا ثقيلًا. بحثنا أنا وكوري عن عيون بعضنا البعض في المرآة، ثم بدأنا شيئًا فشيئًا نضحك.

كنا كلانا يضحك عليّ أنا، وكنت أضحك أيضًا على كيفيّة تصنيف الناس لألمهم. فكّرت في جولي. كانت لتقول: «أقلّه لست مصابة بالسرطان»، لكن تلك أيضًا جملة يستخدمها الأصحّاء كي يخفّفوا من وقع معاناتهم. أذكر كيف أن موعد جون كان محدّدًا، في بداية الأمر، بعد موعد جولي، وكيف أنّني كنت أبذل جهدًا كي أتذكّر أحد أهم الدروس في مرحلة تدريبي: لا تراتبيّة للألم. لا يفترض تصنيف الألم، لأن الألم ليس مباراة. غالبًا ما ينسى الأزواج ذلك، ممّا يزيد من معاناتهم، كنت أهتم بالأولاد طوال اليوم. وظيفتي أكثر تطلّبًا من وظيفتك. أنا أكثر وحدة منك. ألم مَنْ يربح – أو يخسر؟

لكن الألم هو الألم. هذا ما فعلته أنا، باعتذاري لويندل، وشعوري بالخجل من إثارتي الموضوع على هذا النحو، وهو مجرّد انفصال لا يرقى إلى مرتبة الطلاق؛ باعتذاري من معاناتي التوتّر بفعل التبعات الماليّة والمهنيّة الناجمة عن عدم وفائي ببنود عقد كتاب، وهي تبعات لا تقارب لا من بعيد ولا من قريب المشكلات الخطيرة التي يعانيها مثلًا الناس في كينيا. حتّى إنّني اعتذرت لتناولي مشكلاتي الصحّية – كما عندما لاحظ أحد المرضى رجفاني ولم أعلم بما أجيب– لأن، في النهاية، كم تبلغ معاناتي من السوء، إن لم أحظَ حتّى بتشخيص، ولا بل بأقل من تشخيص يتم وضعه في خانة «المرتفع» على سلم «المشكلات التي يمكن معاناتها»؟ مشكلتي هي مشكلة لم يتم تحديدها. لم أكن مصابة – دقّوا على الخشب– بباركنسون. لم أكن مصابة – دقّوا على الخشب– بالسرطان.

لكن ويندل شرح لي أنّني بالتقليل من شأن مشكلاتي، كنت أحكم على نفسي وعلى كل الآخرين الذين وضعت مشكلاتهم في مرتبة دنيا على سلّم الألم. وذكّرني أنّه لا يسعني أن أجتاز ألمي بالتقليل من شأنه. تجتازين ألمك عبر قبوله، والتفكير في ما يمكنك فعله به. لا يمكنك أن تغيّري ما تنكرينه أو تقلّلي من شأنه. وبطبيعة الحال، غالبًا ما يبدو وكأنه مخاوف عرَضيّة يشكّل دليلًا على مخاوف أكثر عمقًا.

سألت كوري: «ألا تزال تعالج نفسك بواسطة تطبيق تيندر؟».

فرك بعض المساحيق بشعري. «طبعًا».

٤٨
الجهاز المناعي النفسي

«مبروك، لم تعودي عشيقتي بعد اليوم». هكذا عاجلني جون بالقول، بينما كان يدخل حاملًا كيس غدائنا.

تساءلت إن كان ذلك أسلوبه في الوداع. هل قرّر أن يوقف العلاج في اللحظة التي بدأناه فعليًّا؟

سار نحو الأريكة واستعرض كيفيّة جعل هاتفه في وضعيّة الصامت قبل أن يلقيه على كرسي. ثم فتح كيس الطعام وأعطاني السلَطة الصينيّة الخاصّة بي. غاص في الكيس مجدّدًا، وأخرج منه بعض عيدان الأكل رفعها قبل أن يسأل: تريدين هذه؟ فأومأت برأسي: شكرًا.

ما إن استقرّينا في جلستنا، حتّى نظر إليّ بترقّب، يربّت على قدمه: «حسنًا، ألا تريدين أن تعرفي لماذا لم تعودي عشيقتي؟».

رميته بنظراتي. لن أجاريه في لعبته هذه.

تنهّد قائلًا: « حسنًا، لا بأس. سأخبرك. لستِ عشيقتي بعد اليوم لأنّني اعترفت لمارغو. هي تعلم أنّني أراكِ». تناول لقمة من السلطة الخاصّة به، ومضغها قبل أن يواصل قائلًا: «أتعلمين ماذا فعلت؟».

هززت رأسي نفيًا.

«جن جنونها! لماذا تحتفظ بهذا سرًّا؟ كم مضى على الأمر؟ ما اسمها؟ من يعرف أيضًا؟ أتتصوّرينا أنا وأنت في علاقة جنسيّة أو شيء من هذا القبيل؟».

وضحك جون في محاولة ليثبت لي كم يرى هذا الاحتمال هجينًا.

أجبته: « بالنسبة إليها، قد يبدو الأمر على هذا النحو. تشعر مارغو أنّك استثنيتها من حياتك، والآن تسمع منك أنّك تشاطر أسرارك مع شخص آخر. هي تتوق لهذا التقارب معك».

«صحيح»، رد جون وقد بدا غارقًا في أفكاره وهو يقضم طعامه. تناول المزيد من السلطة، ثم نظر إلى الأرض، فرك جبينه كما لو كان ما يدور في داخله يستنزفه. ثم نظر نحوي أخيرًا.

أكمل بهدوء، «تكلّمنا عن غابي». وبدأ يبكي، عويل متقطّع قاسٍ ووحشيّ، فأدركت الأمر على الفور. إنّه الصوت الذي سمعته في غرفة الطوارئ عندما كنت لا أزال في كلّية الطب من والدَيّ الطفل الذي غرق. هي أغنية عشق لابنه الحبيب.

ثم مرّت في ذهني صورة أخرى من غرفة الطوارئ، في الليلة التي كان ابني يبلغ فيها عامًا واحدًا، واضطررت إلى نقله بسيّارة الإسعاف إلى المستشفى بعد أن أصيب بحمى ووصلت درجة حرارته إلى 40 ودخل في نوبة. بوصول المسعفين إلى منزلي، كان جسمه قد ارتخى كلّه، وأغمضت عينيه، وبات لا يستجيب لصوتي. وبينما جلست مع جون، شعرت من جديد في جسدي بذلك الرعب الذي اجتاحني عندما رأيت ابني بلا حياة، وأنا على النقّالة وهو على صدري،

وفرق الإنقاذ تحيط بنا، وصفّارات الإنقاذ تدوي في موسيقى تصويريّة سرّيالية. سمعت صوته يعوي بحثًا عنّي وهم يربطونه على جهاز الأشعّة السينية، يجبرونه على عدم التحرّك، وقد شخصت عيناه، وبات مرعوبًا، يتوسّلني أن أمسك به، بينما أخذ يتلوّى بعنف كي يصل إليّ. صراخه في تلك اللحظة، بحدّته، يشبه عويل جون الآن. في مكان ما في ردهة المستشفى، أذكر أنّني رأيت ما بدا طفلًا غائبًا عن الوعي -أو ميتًا- يتم إدخاله على عجل. فكّرت إن كان يمكن أن نكون نحن، في تلك اللحظة. كان يمكن أن نكون نحن، بحلول الصباح. كان يمكن أن نغادر هذا المكان على هذا النحو، أيضًا.

لكنّنا لم نكن نحن. تمكّنت من العودة إلى منزلي مع ابني الجميل.

سمعت جون يقول عبر دموعه: «أنا آسف، أنا آسف. أنا في غاية الأسف».

لم أعلم إن كان يعتذر لغابي أو لمارغو أو لوالدته، أو لي أنا، على انفجاره هذا.

شرح أنّه آسف على كل ما ذكرت. لكن الأهم، هو آسف لأنّه لا يستطيع أن يتذكّر. أراد أن يحجب ما يتعذّر عليه فهمه -الحادث والمستشفى ولحظة علم أن غابي توفّي- لكنّه لم يستطع إلى ذلك سبيلًا. ما الذي هو مستعد لتقديمه مقابل أن ينسى معانقة جثة ابنه، وشقيق مارغو يبعدهما كلاهما، وجون يضربه صارخًا، «لن أترك ابني!». كم يودّ لو يمحو صورة لحظة أخبر ابنته أن أخاها توفّي، ولحظة وصول العائلة إلى المقبرة، وانهيار مارغو على الأرض، وعجزها عن المشي، لكن تلك الذكريات، لسوء الحظ، تبقى حيّة سليمة، تشكّل مادّة لكوابيسه.

لكنّه أضاف أن الأكثر ضبابيّة هو الذكريات الجميلة. غابي في سريره التوأم في بيجامة باتمان («ضمّني، بابا»). يتدحرج في ورق الهدايا بعد أن فتح هدايا عيد ميلاده. كيف خطا غابي خطواته الأولى بثقة لافتة إلى صف الحضانة، كما طفل كبير، ولم يلتفت إلّا عندما وصل إلى الباب وأرسل قبلة سريعة. صوته. أحبّك أحبّك قد الدني. رائحة رأسه عندما كان جون ينحني ليقبّله. موسيقى قهقهاته. تعابير وجهه المتحرّكة. طعامه المفضّل أو حيوانه المفضّل أو لونه المفضّل (هل كان أزرق أو بألوان «قوس القزح» قبل أن يتوفّى؟). يبدو أن كل تلك الذكريات، تتلاشى بعيدًا، بالنسبة لجون، يشعر بأنّه يفقد تفاصيل غابي، بالقدر الذي كان يود لو يتمسّك بها. ينسى الأهل كلّهم هذه التفاصيل الخاصّة بأولادهم بينما يكبرون، وينتحبون هذه الخسارة أيضًا. لكن الفارق أنه بينما يتراجع الماضي في ذكراياتهم، يظهر الحاضر أمامهم. لكن بالنسبة لجون، فإن خسارة ذكرياته تقرّبه أكثر من خسارة غابي. وهكذا أخبرني جون أنه بحلول الليل، بينما كانت مارغو تغلي، وهي تفترض أنّه يعمل أو يشاهد الأفلام الإباحيّة، كان يختبئ مع حاسوبه، يشاهد أفلامًا لغابي، يفكّر كيف أن هذه الأفلام هي كل ما يملك لابنه، فالذكريات التي يملكها جون هي الذكريات الوحيدة التي سيحتفظ بها عنه. لا مجال لصناعة المزيد من الذكريات. وبينما قد تتحوّل الذكريات ضبابيّة، فإن الأفلام تبقى على حالها. أخبرني جون أنه حضر هذه الفيديوات مئات المرّات ولم يعد يستطيع أن يفرّق بين ذكرياته الفعليّة والأفلام. بل يواصل مشاهدتها بهوَس، «كي يبقي غابي حيًّا في ذهنه».

قاطعته قائلة: «إن إبقاءه حيًّا في ذهنك هي طريقتك لعدم التخلّي عنه».

أومأ جون برأسه موافقًا. قال إنّه يتخيّل غابي على قيد الحياة طوال الوقت؛ كيف سيكون شكله؟ وكم يبلغ طوله؟ وما قد تكون اهتماماته؟ لا يزال يرى أبناء الجيران الذين كانوا أصدقاء غابي ويتخيّله يرافقهم الآن في المدرسة المتوسّطة، يغرم بفتيات، ويبدأ بحلق ذقنه. كما يتخيّل احتمال أن يدخل غابي في مرحلة صدام مع جون، وعندما يسمع جون الأهل الآخرين يشتكون من مراهقيهم، يفكّر بالترف الذي كان ليحظى به لو سنحت له فرصة أن يتأفف من فروض غابي المدرسيّة، أو يجد الحشيشة في غرفته، أو يقبض عليه وهو يقوم بأي من تلك الأمور المريبة التي قد يرتكبها الشباب. لن يتمكّن يومًا من ملاقاة ابنه كما يفعل الأهالي الآخرون في مراحل مختلفة من حياتهم، وهم الأشخاص نفسهم المختلفون على نحو مثير ومحزن في آن.

سألته، ما الذي تحدّثتما عنه أنت ومارغو؟».

«عندما كانت مارغو تستجوبني حول علاجي، أرادت أن تعرف السبب. لماذا أنا هنا. هل للأمر علاقة بغابي؟ هل تكلّمت عن غابي؟ فأخبرتها أنّني لم آتِ إلى العلاج كي أتكلّم عن غابي. بل لأنّني كنت متوتّرًا ومضغوطًا ليس إلّا. لكنها لم تستسلم. وواصلت تشكيكها. «إذًا لم تتكلّم عن غابي على الإطلاق؟». فأخبرتها أن ما تحدّثت عنه هو شأنٌ خاص. أعني، ألا يمكنني أن أتكلّم عمّا أريد في جلسة علاجي الخاصة؟ من هي، شرطة العلاج؟».

«لماذا تعتقد بأنّه يهمّها أن تتكلّم عن غابي؟».

أخذ يفكّر بالأمر. «أذكر أن بعد وفاة غابي، أرادت مارغو أن أتكلّم عن غابي، لكنّني لم أستطع. لم تفهم كيف يمكنني أن أذهب إلى حفلات الشواء ومباريات اللايكرز وأبدو كشخص طبيعي، لكن تلك السنة الأولى كنت في حال صدمة. مخدّر. قلت لنفسي، فلتواصل السير، لا تقف. لكن في السنة التالية، عندما استيقظت، أردت أن أموت. حافظت على قناع وجهي لكنّني كنت أنزف من الداخل، تفهمين؟ أردت أن أكون قويًّا من أجل مارغو وغرايسي، وأردت أن أحافظ على سقفٍ يأويهم، لذلك لم يكن بإمكاني أن أظهر ذاك النزف لأيٍّ كان.

«ثم أرادت مارغو طفلًا آخر، فقلت سحقًا، حسنًا. أعني، يا إلهي، لم أكن جاهزًا كي أكون أبًا من جديد، لكن مارغو أصرّت أنها لا تريد أن تترك غرايسي تكبر وحيدة. لا يقتصر الأمر على خسارتنا طفلًا. بل خسرت غرايسي شقيقها الوحيد. وقد بدا المنزل مختلفًا عمّا كان عليه بوجود طفلين يلهوان فيه. لم يعد يبدو منزلًا للأولاد. السكون فيه يذكّرنا بما خسرناه».

استقام جون في جلسته، ووضع الغطاء على السلطة، ثم ألقى بها عبر الغرفة داخل سلّة القمامة. يصيب الهدف دائمًا. «في كل الأحوال، بدا الحمل جيّدًا لمارغو. أعادها إلى الحياة. لكن ليس أنا. لم أنفك أفكّر أن ما من أحد يستطيع استبدال غابي. فضلًا عن ذلك، ماذا لو قتلت هذا أيضًا؟».

أخبرني جون أنّه عندما سمع للمرّة الأولى بوفاة والدته، كان واثقًا من أنّه قتلها. فقبل أن تغادر إلى التدريب تلك الليلة، كان قد رجاها أن تسرع العودة

إلى المنزل كي تعانقه في سريره. لا بد من أنّها توفّيت وهي تستعجل العودة بسيّارتها. أخبره والدها بالطبع أنّها توفّيت وهي تحاول أن تبعد الأذى عن أحد طلّابها، لكن جون كان واثقًا من أن تلك قصّة مختلقة لحماية مشاعره. ولم يتأكّد من حقيقة الأمر، وأنّه لم يقتل أمّه، إلّا عندما رأى العنوان في صحيفة محلّية، كان قد تعلّم القراءة لتوّه. لكنّه كان يعلم أيضًا أنّها كانت مستعدّة للموت في سبيله في لحظة، تمامًا كما كان ليفعل من أجل غابي أو غرايس والآن روبي. لكن هل يفعل الأمر نفسه لمارغو؟ ليس واثقًا. هل تفعل الأمر له؟ ليس واثقًا أيضًا.

توقّف جون قليلًا، ثم أخذ يتهكّم في محاولة لكسر حدّة التوتّر. «واو، يزداد الوضع ثقلًا. أعتقد بأنّني سأستلقي». ثم تمدّد على الأريكة، وحاول أن يحشر وسادة وراء رأسه، معبّرًا عن سخطه. (سبق له أن اشتكى قائلًا: «ما هي حشوة هذه الوسادة؟ كرتون؟»). ثم واصل الكلام: «كنت أخشى، على نحو غريب، أن أحب الطفل الجديد أكثر من اللازم. كما لو أنّني أخون غابي. ولكم سررت عندما علمت أنّه ليس صبيًّا آخر. لا أعتقد أنّني أستطيع أن أتحمّل صبيًّا آخر من دون أن يذكّرني بغابي، ماذا لو أحب سيّارات الإطفاء نفسها التي أحبّها غابي؟ كل شيء كان ليتحوّل إلى ذكرى موجعة، وذاك سيكون ظلمًا للطفل. كنت قلقًا للغاية بهذا الشأن حتّى أنّني أجريت بحثًا حول توقيت المجامعة للحصول على أفضل فرصة لإنجاب أنثى، وقد تطرّقت إلى هذه القصّة في المسلسل».

أومأت برأسي. كان ذلك في حبكة فرعيّة لثنائي في الموسم الثالث، على ما أعتقد. كانا يمارسان الجنس في التوقيت الخاطئ دائمًا، لأن أحدهما كان لا يقوى على السيطرة على نفسه والانتظار. أذكر كم كان الأمر مضحكًا. لم أكن أفهم الوجع الذي ألهم ذلك المشهد.

«الموضوع هنا أنّني لم أخبر مارغو. بل كنت حريصًا على ممارسة الجنس حصرًا في اليوم الذي تكثر فيه فرص إنجاب أنثى. ثم أخذت أتعرّق قلقًا بانتظار الصورة الصوتية. وعندما قالت الطبيبة إنه يبدو أنّها طفلة، صرخنا أنا ومارغو: «هل أنت واثقة؟». أرادت مارغو صبيًّا لأنها كانت تحب أن تربّي صبيًّا وكان لدينا ابنة، لذلك أُحبطت في الليلة الأولى. «لن أتمكّن من تربية صبيّ من جديد». لكنني كنت في فرحة لا توصف! شعرت بأنّني قد أكون أبًا أفضل لابنة، نظرًا للظروف. ثم ولدت روبي، وخلتني سأصاب بالذعر. لكن لحظة نظرت إليها، وقعت في غرامها».

تحشرج صوت جون فتوقّف.

«وماذا حصل لحزنك؟».

«حسنًا، تحسّن في البداية، الأمر الذي جعلني، بطريقة غريبة، بحال أكثر سوءًا».

«لأن الحزن يربطك بغابي؟».

نظر جون إليّ متفاجئًا. «لا بأس بك يا شرلوك. نعم. كما لو أن الحزن يشكّل دليلًا على حبّي لغابي، وإن تخلّيت عنه، فهذا يعني أنّني أتخلى عن غابي. كأنّه لم يعد مهمًّا لي».

«هذا يعني أنّك إن كنت سعيدًا، فلا يمكنك أن تكون تعيسًا أيضًا».

«تمامًا». أشاح بنظره بعيدًا. «لا أزال أشعر على هذا النحو».

«ماذا لو كان الأمر الاثنين معًا؟ ماذا لو كانت تعاستك -وحزنك- هو ما سمح لك أن تحب روبي بهذا القدر من الفرح عندما وقعت عيناك عليها للمرّة الأولى؟».

تذكّرت امرأة عالجتها كان زوجها قد توفّي. عندما وقعت في غرام أحدهم بعد سنة -وكان غرامًا غاية في الرقّة نتيجة خسارتها لزوجها- كانت تخشى حكم الآخرين عليها. (بهذه السرعة؟ ألم تحبّي زوجك على مدى ثلاثين عامًا؟) في الواقع، شعر أصدقاؤها وعائلتها بالحماسة لها. لم تكن تصغي لحكمهم، بل لحكمها هي. ماذا لو شكّلت سعادتها إهانة لذكرى زوجها؟ استغرقت وقتًا كي ترى أن سعادتها لا تقلّل من حبّها لزوجها، بل تعتبر تكريمًا له.

أخبرني جون أنّه يجد من السخرية بمكان أن تكون مارغو هي من يريد الكلام عن غابي طوال تلك الفترة، على عكس جون؛ لاحقًا، لو أتى جون على ذكر غابي عرَضًا، كانت مارغو تعبّر عن سخطها. هل ستبقى عائلتهما مسكونة بهذه المأساة؟ هل سيبقى زواجه تحت رحمتها؟ «ربّما نذكّر أحدنا الآخر بما حدث - كما لو أن مجرّد وجودنا هو شكل من أشكال التذكارات المرضيّة».

وأضاف قائلًا وهو ينظر إليّ: «ما نحتاجه هو نوع من الختام».

آه، الختام. أعرف ما يعنيه جون، ومع ذلك، لطالما اعتقدت أن «الختام» نوع من أنواع الوهم. لا يفقه كثيرون أن مراحل الحزن المألوفة التي وضعتها إليزابيث كوبلر روس -الإنكار ثم الغضب والمساومة والاكتئاب والقبول- قد تم تصوّرها في سياق المرضى الذين يحتضرون لكي يتقبّلوا موتهم. ولم يتم استخدام هذا النموذج على مسار الحزن بشكل عام إلّا بعد مرور عقود من الزمن. فأن «تتقبّل» نهاية حياتك الخاصة، كما تناضل جولي في الوقت الراهن شيء، وأن تطلب من أولئك الذين لا يزالون على قيد الحياة أن يتقبّلوا شيء آخر، إذ إن هذا القبول قد يزيد من بلائهم («كان يفترض أن أتجاوز هذا الآن»؛ «لا أدري لمَ لا أزال أبكي بين الفينة والأخرى بعد كل هذه السنوات»). فضلًا عن ذلك، كيف يمكن وضع خاتمة للحب والخسارة؟ هل نريد حقًا أن نجد واحدة؟ فثمن المحبّة العميقة هو الشعور بهذا العمق - لكنّها بمثابة هديّة أيضًا، هديّة الحياة. إن لم نعد نشعر، فهذا يعني أن علينا أن نحزن على موتنا.

يأخذ عالم النفس المتخصّص بالحزن ويليام ووردن في الاعتبار هذه الأسئلة عبر استبدال المراحل بمهمات الحداد. وفي المهمّة الرابعة، يكمن الهدف في دمج الخسارة في حياتك وخلق رابط متواصل مع الشخص المتوفّي، وفي الوقت نفسه إيجاد سبيل للاستمرار في حياتك.

لكن كثيرين يأتون إلى العلاج سعيًا وراء ختام. ساعديني على ألّا أشعر. لكن ما يكتشفونه في نهاية المطاف هو أنّه لا يسعك أن تكتم انفعالًا أو شعورًا

واحدًا من غير أن تكتم المشاعر الأخرى. تريد أن تكتم الألم؟ ستكتم الفرح أيضًا.

«كلاكما وحيدان في ألمكما... وفي فرحكما».

خلال جلساتنا، ألمح جون إلى بعض لحظات الفرح في حياته: ابنتاه، وكلبته، روزي؛ وكتابة مسلسل جديد ناجح؛ والفوز بجائزة إيمي أخرى؛ ورحلة شباب مع إخوته. أحيانًا، قال جون إنّه لا يصدّق أنّه يستطيع الشعور بالفرح. بعد مقتل غابي، اعتقد لن يستطيع اجتياز المحنة. اعتقد أنّه سيستمر كما الشبح. ومع ذلك، بعد أسبوع واحد على وفاة غابي، كان يلعب مع غرايسي ولثانية واحدة -أو اثنتين- شعر بأنّه بخير. ابتسم وضحك معها، وقد شعر بذهول كبير لمجرّد أنّه ضحك. لقد توفّي ابنه قبل أسبوع واحد ليس إلّا. هل هذا الصوت يصدر حقًّا منه؟

أخبرت جون عمّا يُعرف بالجهاز المناعي النفسي. فكما يساعد جهازك المناعي الجسدي جسمك على الشفاء من هجوم جسدي، يساعدك دماغك على الشفاء من هجوم نفسي. وقد أظهرت سلسلة أبحاث أعدّها الباحث في جامعة هارفرد دانيل جيلبرت أن الناس يبلون بشكل حسن وعلى نحو أفضل ممّا يتوقّعونه لدى الاستجابة لأحداث صعبة في الحياة من الأكثرها تدميرًا (الإصابة بإعاقة، أو فقدان أحد الأحبّة)، إلى الأكثرها صعوبة (طلاق أو مرض). يعتقدون بأنّهم لن يضحكوا بعد المأساة، لكنّهم يفعلون. يعتقدون بأنّهم لن يحبّوا بعد تلك اللحظة، لكنّهم يفعلون. يذهبون لشراء البقالة ولحضور الأفلام

في السينما؛ يمارسون الجنس ويرقصون في الأعراس؛ ويفرطون في الأكل في عيد الشكر ويلتزمون الحمية الغذائية في مطلع السنة الجديدة، يعودون إلى حياتهم يومًا بعد يوم. لم تكن ردّة فعل جون وهو يلعب مع غرايسي غير اعتيادية؛ كانت المعيار.

ثمّة مفهوم آخر ذو صلة تشاركته مع جون: عدم الدوام. يعتقد الناس أحيانًا، وهم في أوج ألمهم، أن ذلك العذاب سيدوم إلى ما لا نهاية. لكن المشاعر هي في الواقع أشبه بأنظمة الطقس، تنفجر وتنطفئ. فلمجرّد أنّك تشعر بالحزن في هذه الدقيقة أو هذه الساعة أو هذا اليوم لا يعني أنّك ستشعر الشعور نفسه بعد عشر دقائق أو بعد الظهر أو الأسبوع المقبل. كل ما تشعر به –من توتّر وغبطة وألم– ينفجر وينطفئ من جديد. بالنسبة لجون، لن يكون الألم بعيدًا عنه في عيد ميلاد غابي، أو في بعض الأعياد، أو لمجرّد الركض في الفناء الخلفي. وقد يؤدي سماعه لأغنية معيّنة في السيارة، أو استذكاره لحظة ما، إلى إغراقه في لحظات يأس لا توصف. لكن أغنية أخرى، وذكرى أخرى قد تستحضر له بعد دقائق أو ساعات، فرحًا لا يوصف.

أخذت أتساءل أين فرح جون المشترك مع مارغو؟ سألته ماذا كان يظن سيحصل مع مارغو لو لم يحصل الحادث. كيف كان يمكن لزواجهما أن يكون اليوم؟

أجابني: «آه، يا إلهي، الآن تعتقدين أنّني أستطيع إعادة كتابة الماضي؟». ثم نظر خارج النافذة، وإلى الساعة، وإلى حذائه الذي نزعه قبل أن يستلقي على الأريكة. في النهاية، نظر إليَّ.

«في الواقع، أفكّر بالأمر كثيرًا في الآونة الأخيرة. أحيانًا، أفكّر كيف كنا عائلة شابّة، وكانت مهنتي في أوج انطلاقتها، وكانت مارغو تهتم بالأولاد وتحاول في الوقت عينه أن تدير أعمالها، وكيف فقدنا هذا الاتصال بين بعضنا البعض، ذاك الاتصال الذي من الطبيعي أن يكون قائمًا بين الأزواج في تلك المرحلة من حياتهم. أفكّر كيف يمكن للأمور أن تكون قد تغيّرت لحظة دخل الطفلان المدرسة وتقدّمنا في أعمالنا. تعرفين، ربّما تعود الحياة إلى طبيعتها. وربّما لا. كنت على ثقة مطلقة أنّها الشخص المناسب لي وأنّني الشخص المناسب لها، لكنّنا ها نحن الآن كل منّا يتسبّب بتعاسة الآخر، ولا يسعني أن أتذكّر متى بدأ ذلك. كل ما أقوم به هو خطأ بعينها. ربّما كنّا لننفصل الآن. يقول الناس إن الزيجات تنهار بعد وفاة طفل، لكن ربّما بقينا معًا بسبب ما حصل لغابي».

أخذ يضحك. «ربّما أنقذ غابي زواجنا». قلت له، «ربّما. أو ربّما بقيتما معًا لأن كلاكما تريدان إعادة استكشاف تلك الأجزاء داخلكما التي يبدو أنها ماتت مع غابي. ربّما كلاكما يعتقد أنّه بإمكانكما أن تجدا بعضكما بعضًا من جديد، أو للمرّة الأولى».

جنحت بتفكيري إلى عائلة الطفلة الغريقة في قسم الطوارئ. ماذا يفعلون الآن؟ هل رزقوا بطفل آخر؟ لا بد من أن طفلهم الآخر، ذلك الذي كان يتم

تغيير حفاضه بينما ابنة الثلاثة أعوام ركضت خارجًا وغرقت، قد بلغ المرحلة الجامعيّة الآن. وربّما هذا الثنائي قد انفصل منذ زمن ويعيش كل منهما مع شريك آخر. أو ربّما لا يزالان معًا، أقوى من أي شيء آخر، ربّما يقومان بنزهة في المسارات الخلّابة بالقرب من منزلهم في شبه جزيرة في جنوب سان فرانسيسكو، يتذكّران الماضي، ويعودان بالحنين إلى ابنتهما المحبوبة.

«الأمر مضحك. أعتقد بأن كلانا جاهزان للتكلّم عن غابي في الوقت نفسه. ومع بلوغنا هذه المرحلة، أشعر بأنّني بحال أفضل. أعني، أنا ما زلت أرى نفسي بحال يرثى لها، لكن لا بأس، إن كنت تفهمين قصدي. لم يعد الأمر بالسوء الذي تخيّلته».

اقترحت عليه قائلة: « لم يعد الأمر بالسوء الذي كان عليه مقارنة بعدم الإتيان على ذكر غابي».

«كما سبق وقلتُ، أنتِ جيّدة يا شرل...» تبادلنا ابتسامة. قاطع نفسه ولم يدعُني شرلوك، ولم يستخدم تلك الصورة الكاريكاتورية ليحافظ على المسافة بيننا. إن جعل غابي أكثر حقيقية في حياته بات يسمح له بجعل الآخرين أكثر حقيقية أيضًا.

جلس جون وبدأ يتململ؛ أشرفت جلستنا على نهايتها. وبينما انتعل حذاءه ووقف ليسحب هاتفه، استرجعت ما قاله سابقًا عن إخبار مارغو بخضوعه لجلسات علاج نتيجة الضغط وكيف أنّه غالبًا ما أخبرني الأمر نفسه.

«جون، هل تعتقد حقًا أنّك جئت إلى هنا بسبب الضغط؟».

«ما أنتِ، غبيّة؟». وغمزني بعينه. «جئت إلى هنا لأتكلّم عن مارغو وغابي. يا إلهي، كم أنتِ مضجرة أحيانًا».

لم يترك، وهو يغادر، حزمة من الأموال النقدية لـ«عاهرته». «تستطيعين أن ترسلي لي الفاتورة. لا داعي للمراوغة بعد اليوم. علاقتنا باتت شرعيّة».

٤٩

الاستشارة مقابل العلاج

سألني ويندل بعد جلسة اليوم: «هل أنتِ تبحثين عن استشارة أم علاج؟»، وذلك بعد أن قلت له إنّني أريد أن أطرح عليه سؤالًا مهنيًا. هو يعلم جيّدًا أنّني أفهم الفرق إذ سبق له أن عرض التوجيه المهني مرّتين في السابق. هل أنا أبحث عن نصيحة (استشارة) أو فهم ذاتي (علاج)؟

في المرّة الأولى التي طرحت فيها على ويندل سؤالًا مماثلًا، كنت أتكلّم عن إحباطي من أشخاص يختارون الحل السريع ويفضّلونه على العمل المعمّق المتمثّل بالعلاج النفسي. فبصفتي معالجة نفسيّة جديدة بعض الشيء، كنت أشعر بالفضول حيال كيفيّة تعامل شخص متمرّس -ولا سيّما ويندل- في هذه الحالة. فقد يفيد أن تسمع ما يقوله الزملاء الأكبر سنًّا، لكن من وقت لآخر. لم يسعني إلّا أن أتساءل كيف يتعامل ويندل مع إحباطات مهنتنا.

كنت أشك في أنّه سيجيب عن سؤالي بشكل مباشر - بل سيعرب على الأرجح عن تعاطفه مع المأزق الذي أجدني فيه. في الواقع، كنت أعرف جيّدًا أنّني أضعه في المأزق الكلاسيكي الذي غالبًا ما يجد المعالجون النفسيّون أنفسهم فيه؛ أريد تعاطفًا، لكن إن منحتني ما أريد، فسيعتريني الغضب وأشعر بالعجز، لأن التعاطف وحده لن يحلّ مشكلتي الحقيقية، فما نفعك إذًا؟ كنت أفكّر أنّه

قد يقول شيئًا حتّى حول هذا المأزق (إذ أفضل طريقة لنزع فتيل لغم عاطفي هو كشفه).

عوضًا عن ذلك، نظر إليّ وسألني: «هل تفضّلين اقتراحًا عمليًّا؟».

لم أكن واثقة أنّني سمعته جيّدًا. اقتراح عملي؟ هل تسخر منّي؟ هل إن معالجي النفسي على وشك أن يقدّم لي نصيحة ملموسة؟

اقتربت أكثر.

عندما أخبرني ويندل بهدوء لافت: «كان والدي رجل أعمال»، لم أكن بعد قد اعترفت له بتعقّبه على محرّك جوجل، فأومأت برأسي، مدّعية أنّني أسمع هذه المعلومة للمرّة الأولى. أخبرني أنّه في بداية عمله، اقترح عليه والده أن يقدّم عرضًا للمرضى المحتملين: يمكنهم أن يجرّبوا جلسة واحدة، وإن اختاروا ألّا يواصلوا حضور العلاج مع ويندل، فتكون هذه الجلسة مجّانية. وبما أن كثيرين من الناس يشعرون بالتوتّر حيال البدء بالعلاج، ستعطيهم هذه الجلسة المجانيّة الفرصة للتعرّف على العلاج وكيف يمكن لويندل أن يساعدهم.

حاولت أن أتصوّر ويندل يجري ذاك الحوار مع والده. تخيّلت الفرحة التي قد تكون اعترت الوالد لتمكّنه أخيرًا من تسديد النصح المهني لابنه. لم يكن اقتراحه سابقة من نوعها في عالم الأعمال، لكن المعالجين النفسيّين لا ينظرون في معظم الأحيان إلى ما نقوم به من منظور الأعمال. ومع ذلك، نحن ندير أعمالًا صغيرة، ولا بد من أن والد ويندل قد أدرك أن ابنه، على الرغم من تخلّيه عن شركة العائلة، إلّا أنّه قد أصبح في الواقع رجل أعمال. ربّما استمتع كثيرًا في

إقامة هذا الرابط مع ابنه. وربّما عنى الأمر كثيرًا لويندل، حتّى قرّر أن ينقل تلك الحكمة إلى معالجين نفسيّين آخرين مثلي أنا.

في كل الأحوال، كان والده فطنًا. ما إن طبّقت هذا العرض، حتى ازدادت أعمالي.

لكن نصيحته التالية -التي لم أطلبها وحسب، إنّما أصرّيت عليها- فشلت. فبينما كنت أتصارع مع معضلة كتاب السعادة، كنت ألاحق ويندل وأضغط عليه كي يقول لي ماذا أفعل. وكنت أضغط بقوّة وبإصرار، حتّى استسلم ويندل تقريبًا (وهو لو يكن على إلمام بالطبع بأي من أعمال النشر) في نهاية إحدى الجلسات. فأجاب عن استفساري السابع والثمانين حول الموضوع نفسه قائلًا: «حسنًا، لا أدري ما يمكنني قوله حول هذا الموضوع. يبدو أن عليك أن تجدي طريقة لتكتبي ما تريدينه في المرّة المقبلة». ثم ربّت على ساقه مرّتين، معلنًا انتهاء الجلسة.

قد يقوم المعالج أحيانًا وعن قصد بـ«توصيف المشكلة» أو العارض الذي يريد المريض أن يجد حلًا له. فقد يُقال في جلسة العلاج للشاب الذي لا ينفك يؤجّل عمليّة البحث عن وظيفة أنّه لا يستطيع البحث عن وظيفة؛ وقد يُطلب من امرأة لا تبادر إلى ممارسة الجنس مع شريكها ألّا تبادر لممارسته لفترة شهر. تسمّى هذه الاستراتيجية في العلاج التي تقوم على طلب المعالج من مرضاه ألّا يقوموا بما لا يقومون به فعلًا التدخل المتناقض. لكن نظرًا للاعتبارات الأخلاقية التي ينطوي عليها هذا التدخل، على المعالج أن يكون متمرّسًا في كيفيّة

استخدام تلك التوجيهات المتناقضة وتوقيتها، إذ إن الفكرة الأساسيّة من ورائها تكمن في أن المرضى إن اعتقدوا أن سلوكًا أو عارضًا ما قد أصبح خارجًا عن سيطرتهم، فإن تطويع هذا السلوك وجعله خاضعًا لإرادتهم، وهو أمر يمكنهم اختيار القيام به من عدمه، يجعله عرضة للمساءلة. وما إن يدرك المرضى أنّهم يختارون سلوكًا، حتّى يعمدوا إلى التدقيق في المكاسب الثانوية، المنافع اللاواعية التي يقدمّها (الاجتناب، والتمرّد، وطلب المساعدة). لكن ويندل لم يكن يفعل ذلك. كان يتفاعل ليس إلّا مع الشكاوى الكثيرة التي كنت أعبّر له عنها ولا تنتهي. فإن جئته ممتعضة لأن وكيلي أصرّ مرّة أخرى أنّه لا يمكنني القيام بأي شيء وأن عليّ أن أكتب هذا الكتاب، وإلّا لا مجال للفوز بعقد كتاب آخر، لسألني ويندل لمَ لا أحصل على رأي آخر - أو وكيل آخر- فأشرح له أنّه لا يمكنني أن أبحث عن وكيل آخر لأن ليس لدي ما أقدّمه لهم غير الفوضى التي أقحمت نفسي فيها. غالبًا ما دار بيني وبين ويندل هذا النوع من الحديث، إلى أن أقنعت كلَيْنا أن ثمّة مخرجًا واحدًا لا غير: أن أواصل الكتابة. وهكذا واصلت بخطى متثاقلة، لا ألوم نفسي وحسب، بل ألومه أيضًا على مصابي. وبالطبع، لم أدرك أنّني كنت ألوم ويندل، لكن استيائي ظهر إلى العلن بعد أسبوع من إرسالي رسالة إلكترونيّة إلى ناشري، أبلغه فيها أنّني لن أنجز الكتاب. كنت منفعلة طوال الجلسة، ولم أتمكّن من مشاركة هذا الإنجاز معه.

سألني ويندل فجأة، بعد أن لاحظ تخبّطي: «هل أنتِ غاضبة منّي؟». وإذا بالصورة تتّضح أمامي بلا أي مقدّمات: نعم! أنا غاضبة منك، هكذا أجبته.

وأضفت، خمّن ماذا، لقد ألغيت عقد الكتاب، لعنة الله على المال وتبعاته! كنت أمشي حول قضبان السجن تلك! وبالنظر، على وجه التحديد إلى وضعي الطبي الغامض وإرهاقي البالغ، أردت أن أكون واثقة من استخدامي الوقت «الجيّد» الذي لا يزال متوفرًا لي بطريقة مفيدة. قالت لي جولي مرّة إنّها فهمت أخيرًا معنى عبارة «العيش في الوقت الضائع»: حياتنا هي حرفيًّا بمثابة إعارة لنا. على الرغم ممّا نفكّر به في شبابنا، إلّا أن أيًّا منّا لا يملك ترف هذا الوقت كلّه. وأخبرت ويندل أنني، كما جولي، بدأت أعرّي حياتي كي لا أبقي إلّا الضروريات، بدل أن أسير غافلة عاجزة، فمن هو ليطلب منّي أن أستريح وأكتب ذاك الكتاب؟ المعالجون كلّهم يرتكبون أخطاء، لكن عندما حصل الأمر مع ويندل، شعرت وكأنّني تعرّضت لخيانة تفوق الحسبان.

عندما انتهيت من الكلام، نظر إليّ مليًّا. لم يبدأ حملة دفاع، مع أنّه كان يمكنه فعل ذلك. بل اعتذر ليس إلّا. قال إنّه فشل في رؤية أن شيئًا مهمًّا كان يدور بيننا. في معرض سعيي لإقناعه كم كنت عالقة، تركته يشعر بأنّه عالق أيضًا، سجين في سجني المتخيّل. وفي إحباطه، كما في إحباطي، اختار الطريق الأكثر سهولة حسنًا، لقد قضيَ عليك، أنجزي الكتاب اللعين.

أردفت قائلة الآن: «الاستشارة التي أريدها اليوم تتناول مريضًا».

أخبرت ويندل أن لدي مريضًا تخضع زوجته للعلاج عنده، وأنّني في كل مرّة آتي إلى هنا، أتساءل إن كانت هي نفسها المرأة التي أراها تخرج من عيادته. أقرّيت أنّني أعلم أنّه لا يحق له أن يفصح عن أي تفصيل حول أي من مرضاه

لي، لكنّني مع ذلك أتساءل إن كانت قد ذكرت اسم معالجة زوجها -أي أنا- أمامه. وكيف لنا أن نعالج هذه الصدفة؟ بصفتي مريضة، أستطيع أن أقول ما أريد حول أي وجه من أوجه حياتي، لكنّني لا أريد أن أؤثّر على علاج مريضته بمعرفتي الخاصة بزوجها.

سألني ويندل: «هل هذه هي الاستشارة التي تريدينها؟».

أومأت برأسي. بالنظر للفشل الذريع الذي سبق، تخيّلته سيكون بالغ الحذر في كيفيّة ردّه هذه المرّة.

«ما الذي يمكنني أن أخبرك به ويعود عليك بالمنفعة؟».

أخذت أفكّر بالأمر. لا يستطيع أن يجيب على سؤالي عمّا إذا كان موعد مارغو قبلي أو حتّى يلمح إلى أنّه يعي أنّنا نتكلّم عن مارغو. لا يمكنه أن يخبرني إن كان واقع أنّني معالجة زوج مريضته معلومة جديدة بالنسبة إليه، أو أنّه كان يعلم ذلك منذ البداية. لا يمكنه أن يخبرني ما يمكن أن تكون مارغو قد قالته عنّي أو لم تقله. وأنا أعلم أنّني لو كنت لأخبر أي تفصيل عن جون، لكان ويندل تعامل مع الأمر بكل مهنيّة، ولكان الأمر انتهى عند هذا الحد. ربّما أريد استشارته عمّا إذا قمت بالأمر الصائب بإخباره الوضع.

سألته عوضًا عن ذلك: «هل يحدث لك أن تتساءل إن كنت معالجة نفسيّة جيّدة؟ أعني، بالنظر إلى كل ما رأيته هنا؟». أذكر ما سألته سابقًا: «هل أُعجبك؟»، لكن هذه المرّة، أنا أسأل عن أمر مختلف. في السابق، كنت أسأل، هل تحبّني كطفلة، هل تحب روح روحي؟ أما الآن، فأنا أسأل، هل يمكنك أن

تتخيّلني راشدة، أو بالغة ماهرة؟ بالطبع، لم يسبق لويندل أن رآني أمارس مهنتي، ولم يسبق له أن أشرف على عملي. كيف يمكن له أن يكوّن فكرة حول الموضوع؟ شرعت أعبّر عن ذلك، لكنه اعترضني قائلًا:

«أعرف أنك ماهرة».

لم أفهم في البداية. هو يعلم أنّني معالجة ماهرة؟ استنادًا إلى ما... آه! إذًا تعتقد مارغو أن الأمور باتت أفضل الآن مع جون.

ابتسم ويندل. وابتسمتُ. كلانا نعلم ما لا يمكنه أن يبوح به.

«لديّ سؤال آخر. نظرًا للوضع، كيف يمكن لنا أن نخفّف من وطأة الإحراج؟».

«لقد قمتِ بذلك لتوّك».

وكان على حق. ففي علاج الأزواج، يتكلّم المعالجون عن الفارق بين الخصوصيّة (المساحات في النفس التي يحتاجها الجميع في العلاقات الصحّية)، والسرّية (التي تنبع من الخجل وتميل لأن تكون مدمّرة). لقد أطلق كارل يونغ على الأسرار عبارة «السم النفسي»، وبعد كل ما احتفظت به من أسرار بمنأى عن ويندل، من الجيّد أن يخرج أخيرًا هذا السر إلى العلن.

لم أطرح أي سؤال آخر خاص بالاستشارة، لأن الحق يقال إن ويندل كان يقدّم لي المشورة منذ اليوم الأول، بمعنى أن العلاج مهنة تحترفها عبر القيام بها، وليست مجرّد العمل كمعالج، إنّما عندما تؤدّي أنت أيضًا دور المريض. لذلك، يبدو الأمر تدريبًا مهنيًّا مزودجًا، ما يفسّر المقولة التي تفيد بأن المعالجين لا

يسعهم أن يقودوا مرضاهم إلّا إلى حيث هم بلغوا في حياتهم الخاصة. (هناك الكثير من الجدل حول هذه الفكرة، مثل زملائي، لقد رأيت مرضى بلغوا مستويات لا يسعني إلّا أن أطمح لبلوغها. ومع ذلك، ليس من المستغرب أنّني بينما أشفى من الداخل، أصبح أكثر مهارة في شفاء الآخرين).

على المستوى العملي أيضًا، نقلت دروس ويندل إلى عيادتي مباشرة.

قلت مرّة لجون: « أستحضر الآن رسومًا متحرّكة تتناول سجينًا يهز القضبان...»، في محاولة بائسة لمساعدته على رؤية أن «الغبي» الذي كان يتكلّم عنه ذاك اليوم ليس سجّانه في النهاية.

وعندما وصلت إلى بيت القصيد -القضبان مفتوحة من الجهتين- ابتسم جون لبرهة من الثانية في ما بدا إقرارًا منه، ثم ارتدّ سريعًا. «آه، ارحميني. هل يصدّق المرضى الآخرون هذا؟»، لكنّه كان هو النشاز هنا. فقد نجح الأمر مع الآخرين كلّهم.

ومع ذلك، فإن أهم كفاءة تعلّمتها من ويندل هي كيفيّة المحافظة على الجانب الاستراتيجي على الرغم من استحضار شخصيّتي في الجلسة. هل أركل مريضًا كي أثبت وجهة نظري؟ ربّما لا. هل أغنّي؟ لست متأكّدة. لكن لم أكن لأصرخ «سحقًا!» مع جولي لو لم أشاهد ويندل يتصرّف على سجيّته معي. خلال فترات التدرّج، يتعلّم المعالجون النفسيّون كيفيّة القيام بالعلاج نظريًّا، فيتقنون الأساسيّات كما يتقن العازف السلالم الموسيقيّة عندما يعزف على البيانو. وما إن تتقن الأساسيّات، حتى تستطيع في كلتا الحالتين الارتجال

بمهارة. لم تكن قاعدة ويندل ببساطة «لا قواعد». لا بل توجد قواعد، ونحن نتعلّم الامتثال لها لسبب وجيه. لكنّه أثبت لي كيف أنّه عندما يتم الالتفاف حول تلك القواعد بنيّة مدروسة، يؤدي ذلك إلى اتساع أفق تعريف ماهيّة العلاج الفاعل.

لم نُثِر أنا وويندل موضوع جون أو مارغو مجدّدًا، لكن بعد مرور أسابيع، وبينما كنت أجلس في كرسيّي في قاعة الانتظار، فتح باب ويندل وسمعت صوت رجل. «إذًا، في هذا التوقيت، الأسبوع المقبل؟».

فأجاب ويندل: «نعم، أراك لاحقًا». ثم أغلق الباب.

انسحب من أمام الحاجب شاب يرتدي بزة. ملفت، بحسب ما فكّرت. ربّما السيدة التي قبلي أنهت علاجها، أو ربّما كانت مارغو، وقد بدّل ويندل الموعد كي يحمي خصوصيّتي في حال فهمت مارغو الموضوع. لم أطرح أي سؤال، في كل الأحوال، إذ لم يعد للأمر أي أهمّية.

كان ويندل على حق: لقد تلاشى الإحراج. تم إفشاء السر، وحُلَّ السم النفسي.

لقد حصلت على ما أردته من استشارته – أو كان هذا علاجًا؟

٥٠
موت–زيلّا

دقائق عشر قبل أن تبدأ جلسة جولي، وها أنا أتناول بعض المقرمشات المالحة في مطبخ مكاتبنا. لا أدري متى ستكون الجلسة الأخيرة لنا. إن تأخّرت، أفكّر بالأسوأ. هل يفترض بي أن أسأل عنها بين الجلسات أو أتركها لتتّصل إن احتاجت إليّ (مع العلم أنّها تجد صعوبة في طلب المساعدة)؟ هل يفترض بحدود المعالجين أن تكون مختلفة – أكثر مرونة– مع المرضى الذين يعيشون آخر أيّامهم؟

في المرّة الأولى التي رأيت فيها جولي في متجر ترايدر جوز، كنت متردّدة في الوقوف في صفّها، لكن بعد ذلك، لو صادف في كل مرّة أذهب فيها وتكون هناك، كانت جولي تشير إليّ وكنت أذهب وأنتظر بكل رحابة صدر. ولو كان ابني معي، كان يحصل على ورقة إضافيّة من الملصقات وسلام خاص باليد. وقد لاحظ عندما لم تعد جولي موجودة هناك.

سأل: «أين جولي؟». وهمَّ يمسح بنظره الصناديق بينما كنّا نقترب. لا يعني الأمر أنّني لم أرد التكلّم عن الموت معه– فقد توفّيت صديقة طفولة لي بعد إصابتها بالسرطان قبل سنوات قليلة، فأخبرت زاك الحقيقة الكاملة حول مرضها. لكنّني لم أستطع أن أفصح عن المزيد في ما يتعلّق بوضع جولي بفعل السرّية. فأي سؤال قد يقود إلى آخر، إلى حدود لا أستطيع تخطّيها.

فأجبته: «ربّما غيّرت أيّام عملها»، كما لو كنت أعرفها من خلال عملها في المتجر ليس إلّا. «أو ربّما وجدت وظيفة أخرى».

«لن تجد وظيفة أخرى. إنّها تحب وظيفتها!». صدمتني إجابته! حتّى الصبي الصغير يستطيع الملاحظة.

بعد غياب جولي، بتنا نقف في خط إيما - السيّدة التي اقترحت أن تحمل طفل جولي. باتت إيما تعطيه أيضًا الملصقات الإضافيّة.

لكن بالعودة إلى عيادتي، بانتظار وصول جولي، وجدتني أطرح سؤال زاك نفسه: «أين جولي؟».

ثمّة مصطلح نستخدمه في نهاية العلاج: الإنهاء. لطالما وجدت اللفظة لافتة في قسوتها نظرًا لما يفترض أن تعكسه من تجربة دافئة بحلاوتها ومرارتها وتأثيرها، تمامًا كما التخرّج. عندما يقترب العلاج بشكل عام من خواتيمه، ينتقل العمل إلى المرحلة الأخيرة، وهي التحضير للوداع. في تلك الجلسات، نعزّز أنا والمريض التغييرات التي حصلت عبر التكلّم عن «المسار والتقدّم». ما الذي كان مفيدًا في الوصول إلى حيث بات الشخص الآن؟ وما لم يكن؟ ما الذي تعلّمَته عن نفسها - مواطن قوّتها وتحدّياتها، وبرامجها الداخليّة ورواياتها- وما هي استراتيجيات التأقلم وسبل الحياة الأنجع التي تستطيع أن تأخذها معها عندما تغادر؟ ووراء هذا كلّه، بطبيعة الحال، كيف نقول وداعًا؟

في عيشنا اليومي، لا يختبر كثيرون منّا تجربة الوداعات الحقيقيّة، ولا نحصل في بعض الأحيان على لحظات وداع. لذلك، فإن عمليّة الإنهاء تسمح لشخص

قضى فترة لا بأس بها في العمل على مسألة حياتيّة شائكة أن يقدّم ما هو أكثر من مجرّد «حسنًا، شكرًا من جديد - أراك لاحقًا!». وقد أظهرت الأبحاث أن الأشخاص يميلون إلى تذكّر التجارب استنادًا إلى كيفيّة انتهائها، لذلك، يشكّل الإنهاء مرحلة قويّة في العلاج لأنّه يمنحهم تجربة الخاتمة الإيجابية في ما كان يمكن أن يكون حياة ملؤها النهايات السلبيّة، أو الفارغة، أو غير المحلولة.

لكنّنا أنا وجولي كنّا نعد العدّة لإنهاء من نوع آخر. كان كلانا يعلم أن علاجها لن ينتهي إلّا لحظة وفاتها؛ كنت قد قطعت لها هذا الوعد. وباتت جلساتنا مؤخّرًا عبارة عن مزيد من لحظات الصمت، ليس لأنّنا نتفادى أن نقول شيئًا، بل لأن هكذا، بصراحة، نواجه بعضنا البعض. فلحظات صمتنا غنيّة، وعواطفنا تعصف في الهواء. لكن لحظات الصمت تلك تؤشّر أيضًا إلى حالتها المتراجعة. أضحت تفتقد للطاقة، ليتحوّل الكلام ثقيلًا مجهِدًا. لكن اللافت والمزعج في آن، أن جولي كانت تبدو بحال جيّدة من الخارج، وإن باتت نحيلة، ما سبّب صعوبة لدى كثيرين للتصديق أنّها في اللحظات الأخيرة من حياتها. أحيانًا أجد صعوبة أيضًا. كما أن لحظات صمتنا، تخدم بطريقة أو بأخرى، هدفًا آخر: إنّها تمنحنا وهْم إيقاف الوقت. فعلى مدى خمسين دقيقة هانئة، نحصل كلانا على فترة مستقطعة عن العالم الخارجي. أخبرتني أنّها تشعر بالأمان هنا، من غير أن تضطر للشعور بالقلق حيال أشخاص يشعرون بالقلق عليها، ويعبّرون عن مشاعرهم الخاصة».

غير أنّني قلت لها يوم أقرّت بهذا: «لكنّني أكن لك المشاعر أيضًا».

فكّرت بالأمر لبرهة من الثانية ثم أجابت بكل بساطة: « أعرف هذا». فسألتها: «هل تودّين أن تتعرّفي على تلك المشاعر؟».

ابتسمت جولي. «أعرف هذا أيضًا». ثم عدنا إلى صمتنا. كنّا نتبادل بالطبع بين لحظات الصمت تلك، أطراف الحديث. مؤخّرًا، أسرّت لي أنّها تفكّر بالسفر في الزمان. سمعت عنه في برنامج إذاعي وشاركتني اقتباسًا أحبّته. كان الاقتباس وصفًا للماضي كـ«موسوعة ضخمة من الكوارث التي لا يزال بإمكانك إصلاحها». قالت إنّها حفظت تلك الجملة لأنّها أضحكتها. ثم أبكتها. لأنّها لن تعيش ما يكفي كي تراكم تلك اللائحة من الكوارث التي يكون الآخرون قد مرّوا بها مع بلوغهم سنًّا متقدّمة، علاقات يبحثون عن سبل لترقيعها، أو مسارات مهنيّة تمنّوا لو سلكوها، أو أخطاء ارتكبوها، فسعوا للعودة بالزمن و«تفادوها» هذه المرّة.

عوضًا عن ذلك، كانت جولي تسافر بالزمان إلى الماضي كي تعيش من جديد لحظات في حياتها استمتعت بها: حفلات عيد الميلاد وهي صغيرة، والعطلات مع أجدادها، وحبّها الأوّل، وأوّل بحث منشور لها، وأوّل حوار لها مع مات، حوار استمرّ حتى الفجر ولما ينتهِ بعد. لكن حتّى لو كانت بصحّة جيّدة، حسب ما قالت، لم تكن لتريد يومًا أن تسافر إلى المستقبل. لم تكن لتريد أن تكشف حبكة الفيلم، وأن تستمع إلى الشريط الذي يفسد لذّة الانتظار.

بل قالت: «المستقبل هو الأمل. لكن أين منك الأمل إن كنتِ تعرفين ما الذي سيحصل؟ لماذا تعيشين إذًا؟ ما الذي تتطلّعين إليه؟».

أخذني تفكيري على الفور إلى الفارق بين جولي وريتا، بين الشباب والكهولة، إنّما انقلبت الآية. جولي، الشابة، لا تملك أي مستقبل، لكنّها سعيدة بماضيها. أمّا ريتا، الكهلة، فلديها مستقبل، إنّما ابتليت بماضيها.

في ذلك اليوم، نامت جولي في الجلسة للمرّة الأولى. غفت لدقائق قليلة، وعندما استيقظت وأيقنت ما حصل، مازحتني، كي تخفّف من إحراجها، قائلة لا بد من أنّني قد سافرت في الزمان وهي نائمة، أتمنّى لو أنّني في مكان آخر.

أجبتها أنّني «لا أتمنّى هذا». تذكّرت أنّني استمعت إلى ما يفترض أنّه البرنامج الإذاعي نفسه، وأخذت أفكّر بملاحظة ذكرت بنهاية الحلقة: «إنّنا نسافر كلّنا بالزمان إلى المستقبل بالمعدّل نفسه تحديدًا: ستّون دقيقة في الساعة».

أردفت جولي قائلة: «إذًا أعتقد أنّنا زملاء في السفر بالزمان هنا».

«نحن فعلًا كذلك، حتّى عندما تأخذين قسطًا من الراحة».

في جلسة أخرى، كسرت جولي حاجز الصمت لتخبرني أن مات خالها موت-زيلّا(10)- إذ مسّها جنون وهي تعمل على التخطيط لحفل موتها، كما تتحوّل بعض العرائس خلال تحضيرهن لحفلات زفافهن. حتّى إنّها استأجرت مخطِّطًا للحفلات ليساعدها على تنفيذ تصوّرها لحفل التأبين (إنّه يومي، في النهاية!»)، وعلى الرغم من انزعاجه في بداية الأمر، إلّا أن مات أصبح الآن متورّطًا في عملية التخطيط.

«لقد خطّطنا للزفاف معًا، وها نحن نخطّط للتأبين معًا». أسرّت لي جولي أن التجربة كانت واحدة من أكثر التجارب حميميّة في حياتهما، تفوح حبًّا عميقًا وتعبق ألمًا عميقًا يتخلّلها حسّ بالفكاهة. عندما سألتها كيف تريد ذلك اليوم أن يكون، قالت أوّلًا: «حسنًا، كنت أفضّل لو لم أكن ميتة ذلك اليوم»، لكن نظرًا لاستحالة الموضوع، لم تكن تريده ورديًّا بهيجًا. أحبّت فكرة «الاحتفاء بالحياة» التي أخبرها مخطِّط الحفلات أنّها آخر صيحات الموضة حاليًا، لكنّها لم تحب الرسالة المبطّنة التي يكتنفها.

«إنّه مأتم بحق الله! كل هؤلاء الأشخاص في مجموعة السرطان يقولون، أريد أن يحتفل الناس! لا أريد أن يكون الناس تعساء في مأتمي. وأجدني أفكّر، «لمَ لا بحق الجحيم. لقد متّ يا مخبول!».

علّقت على انفعالها قائلة: «تريدين أن تكوني قد أثّرت على الناس، وتاليًا أن يتأثّروا بوفاتك. وأن يتذكّرك هؤلاء، وألّا تغيبي عن بالهم».

أخبرتني جولي: «إنّها تريد ألّا تغيب عن بال الناس، تمامًا كما لا أغيب عن بالها بين الجلسات».

وشرحت تقول: « بينما أقود سيّارتي، أصاب بالذعر لسبب ما، فأسمع صوتك. وأتذكّر شيئًا قلتِهِ لي».

وهكذا، انتقلت بتفكيري إلى كيفيّة تطبيقي هذا مع ويندل، كيف استوعبت استجوابه، وطريقته في إعادة صياغة المواقف، وصوته. إنّها تجربة كونيّة، حتّى لكأن اختبارًا واحدًا حقيقيًّا لمعرفة ما إذا كانت المريضة مستعدة لـ«الإنهاء» يقوم

على ما إذا كانت تسمع صوت المعالج في رأسها أينما ذهبت، وتطبّق ما قاله في حالات معيّنة، وتبطل بشكل أساسي أي حاجة للعلاج. قد يقول أحد المرضى «بدأت أشعر بالإحباط، ثم فكّرت في ما قلتِه لي الشهر الماضي». لقد أجريت حوارات مطوّلة في ذهني مع ويندل، كذلك فعلت جولي معي.

«قد يبدو الأمر جنونيًّا، لكنّني أعلم أنّني سأستمع إلى صوتك بعد أن أموت، سأسمعك أينما ذهبت».

أخبرتني جولي من قبل أنّها بدأت تفكّر في الحياة ما بعد الموت، وقد أصرّت أنّها لا تؤمن بها بالكامل، ومع ذلك فلا ضير من التفكير به، «عسى ولعلّ». هل ستكون وحدها؟ خائفة؟ كل من تحبّهم ما زالوا على قيد الحياة، من زوجها، إلى أهلها، وأجدادها، وأختها، وابن اختها وابنة أختها. من يسلّيها هناك؟ ثم تنبّهت لأمرين: أوّلهما أن أجنّتها من الإجهاضات السابقة قد يكونون هناك، أيًّا يكن ذاك الـ«هناك»، وثانيًا، أنّها باتت تؤمن أنّها ستسمع، بطريقة روحانيّة مجهولة، أصوات أولئك الذين تحبّهم. ثم أردفت بخجل ظاهر، «لم أكن لأقول ذلك لو لم أكن أحتضر. لكنّني أدرجتك ضمن لائحة من أحب. أعلم أنّك معالجتي النفسية، لذلك آمل ألّا تري الأمر مخيفًا، لكنّني عندما أقول للناس إنّني أحب معالجتي النفسية، فأنا أعني حقًّا أنّني أحب معالجتي».

على الرغم من أنّني قد أحببت عددًا من مرضاي على مر السنين، إلّا أنّني لم يسبق لي أن استخدمت هذه العبارة مع أي منهم. فقد تعلّمنا في مرحلة التدرّج أن نكون حذرين في استخدام كلماتنا كي نتفادى سوء تفسيرها. وثمّة أساليب

عدّة يمكن من خلالها أن تعبّر للمرضى عن مدى عمق اهتمامك بهم من دون أن تنزلق إلى مناطق مشبوهة. ولا شك في أن «أحبّك» ليست أحدها على الإطلاق. لكن جولي قالت إنّها تحبّني، ولن أختبئ في هذه اللحظة خلف ستارة مهنيّتي وأرد عليها ردًّا منمقًا مخفّفًا.

«أنا أحبّك أيضًا يا جولي»، هكذا أجبتها ذاك اليوم. ابتسمت، وأغمضت عينيها، وغفت من جديد.

والآن، بينما وقفت في المطبخ أنتظر جولي، أخذت أفكّر بذاك الحديث وبيقيني أنّني سأسمع صوتها من جديد، بعد رحيلها إلى الدنيا الآخرة، لا سيّما في أوقات محدّدة، عندما أتسوّق مثلًا في متجر ترايدر جوز، أو عندما أطوي كومة الغسيل على السرير وأعثر على تلك البيجاما التي تحمل إشارة نام-ستاي. سأحتفظ بتلك البيجاما لا لأتذكّر الخليل، بل لتحملني إلى جولي.

كنت لا أزال أمضغ المقرمشات عندما تحوّل الضوء إلى الأخضر. سارعت إلى تناول واحدة أخرى، ثم غسلت يديَّ، وتنفّست الصعداء.

وصلت جولي باكرًا اليوم. لا تزال على قيد الحياة.

(10) اللفظة مستوحاة من اسم غودزيلّا، وهو وحش عملاق خيالي ظهر في سلسلة الأفلام اليابانية التي تحمل الاسم نفسه «غودزيلا».

٥١
عزيزي ميرون

تحمل ريتا محفظة فنّان، وهي عبارة عن حقيبة سوداء كبيرة بمقابض من النايلون يبلغ طولها ما لا يقل عن المتر الواحد. لقد بدأت بتدريس الفن في الجامعة المحلّية، تلك التي كانت ستتخرّج منها لو لم تتركها لتتزوّج، واليوم أحضرت عملها الخاص لمشاركته مع طلّابها.

تحتوي محفظتها على رسومات للمطبوعات التي تبيعها على موقعها الإلكتروني، وهي سلسلة تروي حياتها الخاصّة. الصور كوميديّة بصريًّا وحتّى إنّها كرتونيّة، لكن مواضيعها –الندم، والإذلال، والوقت، والجنس بعمر الثمانين– تكشف عن ظلمتها وعمقها. لقد سبق لها أن عرضت لي هذه الرسومات من قبل، ولكن الآن بينما أخذت تبحث داخل محفظتها، أخرجت شيئًا آخر: كرّاسة صفراء.

لم تتكلّم مع ميرون منذ تلك القبلة قبل أكثر من شهرين، في الواقع كانت تتفاداه، فتذهب إلى صف مختلف في النادي، وتتجاهل طرقاته على بابها (باتت تستخدم ثقب الباب لأغراض المسح الآن، وليس للتجسّس على عائلة المرحبا وحسب)، وتسعى إلى المرور متخفّية عندما تنتقل في المبنى. لقد استغرقت وقتًا وهي تكتب رسالتها، تفكّر مليًّا في كل سطر تكتبه. أخبرتني أنّها لا تدري إن

كان لكلماتها أي نفع بعد الآن، وأنّها بعد قراءتها مجدّدًا هذا الصباح، لم تعد مقتنعة بجدوى إرسالها على الإطلاق.

سألتني: «هل أستطيع أن أقرأها لك قبل أن أحوّل نفسي إلى مجرّد مخبولة؟».

«بالطبع». فوضعت الكرّاسة الصفراء في حضنها.

كان بإمكاني أن أرى خط يدها من حيث كنت جالسة - ليس الأحرف بالتحديد، إنّما الخط. لا شك في أنّه خط فنّانة. أحرف متّصلة في ما بينها بكياسة بالغة، حيث تتشكّل الحلقات على نحو مثالي تزيّنها لمسة إضافيّة. لزمها أكثر من دقيقة كي تبدأ. شهقت، ثم زفرت، ثم تنهّدت، وكادت تبدأ، قبل أن تشهق من جديد وتتنهّد. أخيرًا، انطلقت في رسالتها.

«عزيزي ميرون»، قرأت عن الصفحة، ثم نظرت إليّ. «هل أبالغ في الرسميّة - أو ربّما في الحميميّة؟ هل تعتقدين أنّه يفترض أن أبدأ بمجرّد «مرحبا»؟ أو مجرّد «ميرون»؟

«أعتقد أنّك تتوقّفين كثيرًا عند التفاصيل، وقد تفوتك الصورة الكبرى بشكل عام». نظرت إليَّ ريتا بامتعاض. هي تعلم جيّدًا أنّني لا أعني مجرّد الافتتاحيّة في رسالتها.

ثم قالت وقد أعادت تركيزها إلى كرّاستها: «حسنًا إذًا». ثم أخذت قلمًا، وحذفت كلمة عزيزي، وأخذت نفسًا عميقًا وبدأت من جديد.

«ميرون. أعتذر على سلوكي الذي لا يغتفر في المرأب. كان غير مبرّر على الإطلاق، وأدين لك باعتذار. وأنا بالطبع أدين لك بتفسير، وتستحق واحدًا.

لذلك سأمنحك ما أدين لك به هنا، وهكذا، أنا واثقة من أن الأمور ستحلّ بيننا».

لا بد من أنّني أصدرت همهمة لا إراديّة مسموعة، لأن ريتا رفعت نظرها وسألت: «ماذا؟ هل أبالغ؟».

«أنا أفكّر بجملة السجن. لاحظت أنّك تفترضين أن ميرون يلتزم بنظام العقاب نفسه». فكّرت ريتا بالأمر قليلًا، ثم حذفت عبارة ما، وواصلت القراءة.

«صراحة ميرون، في البداية لم أعلم لمَ صفعتك. خلت السبب أنّني كنت غاضبة منك لأنك تواعد تلك المرأة التي هي، بصراحة، دونك بكثير. لكن الأهم من ذلك، لم أستطع أن أفهم لمَ كنّا نتصرّف كثنائي طوال أشهر – لماذا سمحت لي أن أسيء فهم الوضع على هذا النحو قبل أن تتخلّى عنّي. أعلم أنّك عرضت أسبابك. كنت تخشى أن تبدأ علاقة عاطفيّة معي لأن لو ساءت الأمور بيننا، فستخسر صداقتنا. كنت تخشى أنه إذا لم ينجح الأمر، فسنشعر بالإحراج ونحن نعيش في المبنى نفسه، كما لو أنّه لا يكفيني إحراجًا أن أراك مع تلك المرأة، التي كنت أسمع صوتها على بعد طابقين منّي، حتّى مع صوت التلفاز».

نظرت ريتا إليّ، متسائلة وهي ترفع حاجبًا، فهززت رأسي. حذفَت جملة.

«لكن الآن، ميرون، تقول إنّك مستعد للمخاطرة. تقول إنّني جديرة بتلك المخاطرة. وعندما قلتَ هذا في المرأب، هربتُ لأنّني، صدّق أو لا تصدّق، شعرت بالأسف عليك. شعرت بالأسف عليك لأنك لا تملك أدنى فكرة عن

المخاطرة التي تخاطرها وأنت تتورّط معي. لن يكون من العدل أن أدعك تخاطر على هذا النحو من دون أن أخبرك من أنا في الحقيقة».

انزلقت دمعة على وجه ريتا، تبعتها أخرى، فسارعت إلى جيب في محفظتها، حيث كانت قد وضعت بعض المناديل. وكما هي العادة، كانت علبة المحارم موضوعة على بعد سنتمترات منها، ومع ذلك لا تزال تثير جنوني عندما لا تمد يدها لتأخذ منديلًا منها. بكت للحظات قليلة، وأعادت المناديل المستعملة إلى جيب محفظتها، ثم نظرت من جديد إلى كرّاستها.

«تخال نفسك تعرف ماضيّ. زيجاتي وأسماء أولادي وأعمارهم، والمدن التي يعيشون فيها، وأنّني لا أراهم كثيرًا. حسنًا، لا أراهم كثيرًا ليست بالعبارة الدقيقة. كان يفترض بي أن أقول إنّني لا أراهم على الإطلاق. لماذا؟ لأنّهم يكرهونني».

اختنقت ريتا بدموعها، ثم استعادت رباطة جأشها وأكملت.

«ما لا تعرفه يا ميرون – ما لا يعرفه بالكامل حتّى زوجي الثاني وزوجي الثالث– هو أن أباهم، زوجي الأوّل، ريتشارد، كان مدمنًا على تناول الكحول. وعندما كان يشرب، كان يؤذي أولاده، أولادي– أحيانًا بالكلمات، وأحيانًا أخرى بيديه. كان يؤذيهم بطريقة لا يسعني أن أكتب عنها هنا. وكنت أشرع أصرخ كي يتوقّف، أتوسّله، فيصرخ عليّ، وإن كان مخمورًا، يؤذيني أنا أيضًا، ولم أكن أريد أن يرى الأولاد ذلك، فكنت أتوقّف. أتعلم ما الذي كنت أفعله عوضًا عن ذلك؟ كنت أتوجّه إلى الغرفة الأخرى. هل قرأت هذا يا

ميرون؟ كان زوجي يؤذي أولادي، وكنت أتوجّه إلى الغرفة الأخرى! وكنت أفكّر، بزوجي، أنتَ تدمّرهم إلى الأبد، تؤذيهم بما لا يمكن إصلاحه، وكنت أعلم أنّني أؤذيهم أيضًا، وكنت أبكي ولا آتي بأيّ حركة».

كانت ريتا تبكي بحرقة حالت دون أن تستطيع الكلام. كانت تبكي وهي تضع وجهها بين يديها، وعندما هدأت، فتحت جيب المحفظة من جديد، وسحبت منها كومة المناديل المتّسخة، ومسحت بها وجهها، ولعقت إصبعها، ثم قلبت الصفحة على الكرّاسة.

«قد تتساءل، لمَ لم أخبر الشرطة. لماذا لم أغادر وآخذ الأولاد معي؟ في ذلك الوقت، قلت لنفسي إن لا سبيل للبقاء، ولرعاية الأولاد والحصول على مهنة محترمة من دون شهادة جامعيّة. كنت أبحث كل يوم في إعلانات الوظائف في الصحيفة، وأفكّر في قرارة نفسي، أنّني أستطيع أن أعمل نادلة أو أمينة سر أو محاسبة، لكن هل يمكنني التوفيق بين ساعات العمل والأجر؟ من يأخذ أولادي من المدرسة؟ من يعدّ لهم طعام العشاء؟ لم أتّصل يومًا لمعرفة ذلك، لكن الحقيقة هي –وعليك أن تسمع هذا يا ميرون– الحقيقة هي أنّني لم أكن أريد أن أعرف. هذا صحيح. لم أكن أريد».

نظرت إليّ ريتا كما لتقول، أرأيتِ؟ أرأيتِ أي وحش أنا؟ كان ذلك الجزء جديدًا عليّ أنا أيضًا. رفعَت إصبعًا –في إشارة لي كي أنتظر حتّى تستجمع قواها– ثم أكملت القراءة.

«لقد شعرت بوحدة قاتلة في صغري – وهذا بالطبع ليس بالعذر، بل مجرّد شرح– حتّى لباتت فكرة أن أكون وحيدة مع أربعة أولاد وأعمل ثماني ساعات كل يوم في وظيفة لا أمل فيها، فكرة لم أستطع ببساطة تحمّلها. سبق لي أن رأيت ماذا حل بالمطلّقات، كيف يتم نبذهن كما لو كنّ مصابات بالجذام، ففكّرت، لا شكرًا. تخيّلت أنّني لن أجد بالغين أكلّمهم، والأسوأ من ذلك، أنّني سأفقد خلاصي الوحيد. لن أملك لا الوقت ولا القدرة المادّية على الرسم، وخشيت أن نظرًا لهذه الظروف مجتمعة، قد أضع حدًّا لحياتي. برّرت بقائي بالتفكير أن الأم المحبطة أفضل من الأم الميتة بالنسبة لأولادي. لكن إليك حقيقة أخرى يا ميرون: لم أكن أريد أن أخسر ريتشارد».

صدر صوت قاتم من ريتا، تلته الدموع. مسحت عينيها بالمناديل المتّسخة نفسها.

«ريتشارد. كرهته، نعم، لكنّني أحببته أيضًا، أو بالأحرى، أحببته عندما لم يكن ثملًا. كان عبقريًّا وذكيًّا، وبقدر ما يبدو الأمر غريبًا، إلّا أنّني كنت على يقين من أنّني كنت سأفتقد لرفقته. فضلًا عن ذلك، كنت أخشى من قضاء الأولاد الوقت بمفردهم مع ريتشارد، نظرًا لإدمانه ولطِباعه، لذلك، كنت سأحارب كي يبقوا معي طوال الوقت، وبما أنّه كان يقضي اليوم كلّه في العمل، ثم غالبًا ما يعود متأخرًّا بسبب سهرات عشاء، كان ليوافق. لكن التفكير في أنّه سيتخلّى عنّي بهذه السهولة جعلني أشعر باستياء رهيب».

لعقت ريتا اصبعها لتقلب الصفحة من جديد، لكن الصفحة علقت، فاضطرّت للقيام بمحاولات عدّة قبل أن تتمكّن من فسخ الورقة عن الباقي.

«في إحدى المرّات، عندما شعرت بفائق الشجاعة، قلت له إنّني سأتركه. أعني، ميرون، لم يكن تهديدًا عن عبث. اتّخذت قراري أن كفى. فأخبرته بذلك، فنظر إليّ ببساطة، مذهولًا في البداية، على ما أعتقد. ثم ارتسمت ابتسامة على وجهه، أبشع ابتسامة رأيتها في حياتي، وقال ببطء، وبشكل متعمّد، وبصوت لا أستطيع وصفه إلّا كما الهدير، «إن غادرتني، لن تحصلي على شيء. لن يحصل الأولاد على شيء. لذا، هيّا يا ريتا، غادري!». ثم بدأ يضحك، ضحكة معجونة بالسم، فأدركت حينئذ كم كانت الفكرة غبيّة. عرفت أنّني سأبقى. لكن كي أبقى، وكي أتعايش مع الوضع، أخبرت نفسي شتّى أنواع الأكاذيب. أخبرت نفسي أنّه سيتوقّف. إن ريتشارد سيتوقّف عن الشرب. وقد فعل ذلك أحيانًا، أقلّه لفترة من الزمن. لكنّني كنت أجد مخبأه، زجاجات تطلّ من وراء كتب القانون على الرف في العلّية، أو ملفوفة بالبطانيات في خزائن الأطفال، ونعود إلى جحيمنا.

«أتخيّل ما تفكّر فيه الآن، تظنّ أنّني أختلق أعذارًا. أدّعي أنّني الضحيّة. هذا كلّه صحيح. لكنّني فكّرت مليًّا كيف يمكن لشخص أن يكون شيئًا وشيئًا آخر، في الوقت نفسه. فكّرت مليًّا في كم أحببت أولادي على الرغم ممّا سمحت أن يحّل بهم، وكيف أن ريتشارد -صدّق أو لا تصدّق- أحبّهم أيضًا. فكّرت كيف كان يمكن له أن يؤذيهم ويؤذيني، ومع ذلك يحبّنا ويضحك معنا،

ويساعد الصغار في فروضهم المدرسيّة، ويدرّب فريقهم الرياضي الصغير، ويقدّم لهم النصح عنما يتشاجرون مع رفاقهم. فكّرت كيف أن ريتشارد كان يقول سيتغيّر، وكم أراد هذا التغيّر، وكم مع ذلك لم يتغيّر، أقلّه ليس لفترة طويلة، وكيف أنّه على الرغم من هذا كلّه، كل مّا قاله كان كذبًا.

«عندما غادرت في نهاية المطاف، بكى ريتشارد. لم يسبق لي أن رأيته يبكي من قبل. رجاني أن أبقى. لكنّني رأيت أولادي، الذين غدوا مراهقين، يجنحون إلى عالم المخدّرات ويؤذون أنفسهم، يريدون أن يموتوا مثلي. كاد ابني أن يقضي نحبه بجرعة زائدة، فشهدت انقلابًا وقلت لنفسي، كفى. لا شيء –لا الفقر، ولا التخلّي عن فنّي، ولا الخوف من أن أصبح وحيدة لسائر أيام حياتي– لا شيء سيمنعني من أخذ أولادي والرحيل. صباح المساء الذي أخبرت فيه ريتشارد أنّني سأرحل، كنت قد سحبت المال من حسابنا المصرفي، وتقدّمت بطلب وظيفة، واستأجرت شقة من غرفتي نوم، واحدة لي ولابنتي، والأخرى للصِّبْيَة، وغادرت.

«لكن الأوان كان قد فات. كان الأولاد في حالة يرثى لها. كانوا يكرهونني، والغريب أنّهم أرادوا أن يعودوا لريتشارد. ما إن رحلنا، حتّى أصبح ريتشارد بأفضل حال، وصار يقدّم لهم الدعم المادّي. فكان يحضر إلى مدرسة ابنتي ويأخذها مع رفاقها لتناول وجبات فاخرة. وسرعان ما بدأ الأولاد يذكرونه بطريقة مغايرة، لا سيّما الأصغرهم سنًّا، الذي كان يفتقد للعب الكرة معه. لقد

رجاني الصغير أن أبقى. وكنت أشعر بالذنب للرحيل. وبدأت أشكّك بنفسي. هل كان قراري صائبًا؟».

توقّفت ريتا. «لحظة، لقد أضعت أين كنت». قلّبت عددًا من الصفحات، ثم واصلت من حيث توقّفت.

تابعت تقرأ: «في كل الأحوال ميرون، في النهاية، أخرجني أولادي من حياتهم بالكامل. وبحلول طلاقي الثاني، قالوا إنّهم فقدوا احترامهم لي. بقوا على تواصل مع ريتشارد بين الفينة والأخرى، وكان يرسل لهم المال، لكن عندما توفّي، استحوذت زوجته الجديدة بطريقة ما على كل ما كان يملكه من مال، فجنَّ الأولاد. غضب ليس إلّا! وفجأة تذكّروا بوضوح أكبر ما فعله بهم، لكنّهم لم يثوروا عليه، بل كانوا لا يزالون حانقين عليّ لسماحي بحدوث ما حدث. قطعوا أي صلة معي، والمرّة الوحيدة التي كنت أسمع فيها أخبارهم، كانت عندما يقعون في ورطة. أقامت ابنتي علاقة سيّئة مع أحدهم واحتاجت للمال كي تتركه، لكنّها امتنعت عن إعطائي أي تفصيل. قالت، أرسلي لي المال وحسب، وهكذا فعلت. أرسلت لها المال كي تستأجر شقة وتشتري الطعام. وبالطبع، لم تغادر، وعلى حد علمي، هي لا تزال مع ذاك الرجل. ثم احتاج ابني للمال لبرنامج إعادة التأهيل، لكنّه لم يسمح لي بزيارته».

طرفت ريتا بعينها إلى الساعة. «أوشكت على الانتهاء»، فأومأت برأسي.

«كما كذبت عليك يا ميرون، بشأن آخر. قلت إنّني لا أستطيع أن أكون شريكتك في لعبة البريدج لأنّني لا أجيد اللعب، لكنّني كنت لاعبة ماهرة.

رفضت عرضك لأنّني تخيّلت نفسي في وضعيّة سأضطر فيها إلى إخبارك ما أخبرك به الآن، أن نضطر للسفر للمشاركة في مباريات في مدينة حيث يقطن أحد أولادي فتسأل لِمَ لا نزورهم، فأختلق عذرًا ما، كأن أقول إنهم خارج البلدة، أو مرضى، لكن ذلك لم يكن لينجح في كل مرّة. لا ريب في أن ذلك قد يثير شكوكك، وعاجلًا أم آجلًا، كنتُ على يقين من أنّك ستكتشف الأمر وتدرك أن شيئًا ما ليس على ما يرام على الإطلاق. وستقول لنفسك: «آه، هذه المرأة التي أواعدها ليست أبدًا كما تبدو عليه!».

ارتعش صوت ريتا، ثم تكسّر، بينما تحاول أن تقرأ الجزء الأخير.

«إذًا هذه أنا يا ميرون». قرأَتها بصوت خافت بالكاد تمكّنت من سماعه.

«هذه هي المرأة التي قبّلتها في مرأب النادي».

وبينما أخذت ريتا تنظر إلى الرسالة بين يديها، صدمني كم تمكّنت بكل وضوح من الإشارة إلى التناقضات في ماضيها. فعندما قدِمت إليّ للمرّة الأولى، ذكرت أنّني أجعلها تفكّر بابنتها، التي تفتقدها بشكل رهيب. قالت إن ابنتها أرادت في لحظة ما أن تصبح طبيبة نفسيّة، وتطوّعت للعمل في مركز للعلاج، ثم انحرفت نتيجة علاقاتها المتقلّبة.

لكن ما لم أقله لريتا أنّها كانت، بطريقة أو بأخرى، تذكّرني بأمّي. هذا لا يعني أن حياة أمّي في صباها كانت تشبه بأي شكل من الأشكال حياة ريتا، - فقد عاش أهلي زواجًا طويلًا، مستقرًا ومحبًّا، وأبي واحد من أكثر الأزواج طيبة. لكنّ كلًّا من ريتا وأمّي عاشتا طفولة صعبة ووحيدة. فقد توفّي والد أمي

عندما كانت في التاسعة من عمرها، ومع أن والدتها بذلت ما في وسعها لتربيها هي وأختها، التي كانت في الثامنة من عمرها، إلّا أن أمّي عانت كثيرًا. وقد أثّرت معاناتها على الطريقة التي تفاعلت بها مع ابنتيها.

إذًا كما أولاد ريتا، مررت في مرحلة أخرجتُ فيها أمّي من حياتي. ومع أن ذلك حدث منذ زمن طويل، إلّا أنّني بينما جلست مع ريتا أستمع إلى قصّتها، تملّكتني رغبة بالبكاء، ليس على ألمي، بل على ألم أمّي. فبقدر ما فكّرت بعلاقتي مع أمّي خلال السنين، إلّا أنّني لم آخذ يومًا في الاعتبار تجربتها كما فعلت الآن. تخطر ببالي فكرة تقوم على ضرورة أن يحظى البالغون بفرصة الاستماع إلى آباء –ليسوا آباءهم– يفرغون ما في جعبتهم، ويصبحون على درجة من الهشاشة، ويقدّمون وجهة نظرهم للحوادث، لأن برؤية ذلك، لا يسعك إلّا أن تكوّن إدراكًا جديدًا لحياة أهلك، أيًّا كان الوضع.

بينما كانت ريتا تقرأ رسالتها، لم أكن أستمع إلى كلماتها وحسب؛ بل كنت أراقب جسدها أيضًا، كيف تنقبض أحيانًا على نفسها، وكيف ترتعش أحيانًا أخرى يداها وتزم شفتيها وتهتز ساقاها ويرتعش صوتها، وكيف تنقل ثقلها عندما تتوقّف. كنت أراقب جسدها الآن أيضًا، وما تبدو عليه من تعاسة، إلّا أن جسدها بدا، إن لم يكن في سلام، أقلّه في راحة. مالت على الوسادة، تستعيد نشاطها من إرهاق القراءة.

ثم حدث ما لم يكن في الحسبان.

مدّت يدها نحو علبة المناديل الموضوعة على المنضدة وأخذت منديلًا جديدًا نظيفًا! فتحته، ومسحت أنفها، ثم أخذت منديلًا آخر من العلبة، ومسحت أنفها من جديد. حاولت أن أتمالك نفسي لئلّا أصفّق لها.

«إذًا، هل تعتقدين بأنّه يفترض بي أن أرسل هذه الرسالة؟».

تخيّلت ميرون يقرأ رسالة ريتا. تساءلت كيف ستكون ردّة فعله، هو الأب والجد، والشخص الذي كان متزوّجًا بميرنا، وهي على الأرجح صنف آخر من الأمّهات لأولادهم البالغين. هل سيقبل في النهاية ما هي عليه ريتا؟ أو أن هذه المعلومات ستكون أكثر من قدرته على الاحتمال، شيئًا لا يستطيع أن يتخطّاه؟

«ريتا، ذلك قرار لك وحدك أن تتّخذيه. لكنّني أشعر بالفضول – هل هذه الرسالة لميرون أو لأولادك؟».

توقّفت ريتا لبرهة وأخذت تحدّق في السقف. ثم نظرت إليّ وأومأت برأسها، من غير أن تتفوّه بكلمة، لأن كلانا يعلم أن الإجابة هي: للاثنين معًا.

٥٢

أمّهات

كنت أخبر ويندل أنّنا «كنّا عائدين من عشاء متأخّر مع أصدقاء، فطلبت من زاك أن يستحم، لكنّه أراد أن يلعب، فشدّدت على منعه لأن في الغد مدرسة. فما كان منه إلّا أن أظهر ردّة فعل مبالغًا بها وأخذ ينوح قائلًا: «أنت شرّيرة! أنت الأكثر شرًّا!» -وهذا ليس تصرفًا معهودًا بالنسبة إليه على الإطلاق - لكن ذلك الغضب قد بدأ يغلي داخلي أنا أيضًا.

«فأجبته إجابة وضيعة بعض الشيء، «آه، حقًّا؟ حسنًا، ربّما في المرّة المقبلة، لا يجدر بي أن أصطحبك مع رفاقك إلى العشاء، إن كنت على هذه الدرجة من الشر». كما لو أنّني في الخامسة من عمري. فردّ «عظيم!»، وأغلق باب غرفته بعنف - لم يسبق له أن فعل ذلك من قبل- ثم استحمّ وجلست أنا أمام حاسوبي وقد قرّرت أن أجيب على بعض الرسائل الإلكترونية، لكن عوضًا عن ذلك، وجدت نفسي أتبادل هذا الحديث مع نفسي في محاولة لتحديد ما إن كنت شرّيرة. كيف لي أن أجيب عليه بهذه الطريقة؟ في النهاية، أنا البالغة هنا».

«ثم تذكّرت فجأة محادثة هاتفيّة مشحونة كنت قد أجريتها مع أمّي هذا الصباح، واستوعبت الأمر. أنا لم أكن غاضبة من زاك. أنا غاضبة من أمّي. إنّها الإزاحة التقليدية».

ابتسم ويندل وكأن ليقول، الإزاحة عاهرة، أليس كذلك؟ كلّنا نستخدم آليّات دفاعيّة للتعامل مع القلق أو الإحباط أو الاندفاعات غير المقبولة، لكن المثير فيها أنّنا لا نعي حقيقتها في اللحظة نفسها. والمثال الشائع على ذلك هو الإنكار -قد يبذل مدّخن ما بوسعه ليثبت أن ضيق التنفّس عنده مردّه الطقس الحار وليس تدخين السجائر. وقد يلجأ شخص آخر إلى الترشيد (تبرير شيء مخزٍ)- كأن يقول بعد أن طرد من وظيفة ما إنّه لم يكن يريد هذه الوظيفة من الأصل. في تشكيل ردود الفعل، يتم التعبير عن المشاعر أو الاندفاعات غير المقبولة على نحو معكوس، فيلجأ الشخص الذي يمقت جاره إلى بذل مجهود إضافي من أجل مصادقته، أو مسيحي إنجيلي ينجذب للرجال يكيل الشتائم المعادية للمثليّين.

تعتبر بعض الآليّات الدفاعيّة بدائيّة، بينما تكون أخرى أكثر نضوجًا. في المجموعة الأخيرة يقع التسامي، عندما يحوّل شخص دافعًا محتملًا ضارًّا إلى شيء أقل ضررًا (كأن يمارس رجل يظهر اندفاعات عدائية رياضة الملاكمة)، أو حتّى إلى أمر بنّاء (ذلك الذي لديه رغبة بقطع أعناق الناس يصبح جرّاحًا ينقذ أرواحًا).

والإزاحة (نقل شعور تجاه شخص إلى بديل أكثر أمانًا) تعتبر دفاعًا عصبيًّا، لا بدائيًّا ولا ناضجًا. فالموظّفة التي صرخ عليها مديرها وصمتت لأنها ستتعرّض للطرد إن هي في المقابل صرخت عليه، تتوجّه إلى منزلها وتبدأ بالصراخ على كلبها. أو المرأة التي غضبت من أمّها عبر الهاتف، تنقل هذا الغضب إلى ابنها.

أخبرت ويندل أنّني عندما توجّهت إلى غرفة زاك لأعتذر منه، بعد استحمامه، اكتشفت أنّه هو أيضًا كان ينقل غضبه إليّ، فقد طرد بعض الأولاد خلال فترة الاستراحة زاك ورفاقه من ملعب كرة السلّة. وعندما شدّدت الناظرة على ضرورة أن يلعب الجميع، لم يمرّر الصبية الكرة لزاك أو لرفاقه، وقد قيلت على ما يبدو بعض العبارات «الشرّيرة». كان زاك غاضبًا من الصبية، لكنه وجد سهولة أكبر في نقل غضبه إلى أمّه التي طلبت منه أن يستحم.

واصلت قائلة: «إن سخرية القصّة تكمن في أن كلانا قد صبّ جام غضبه على الهدف الخطأ».

كنت من وقت لآخر، أتناول مع ويندل الطرق التي تتطوّر فيها العلاقات الأبويّة في منتصف العمر، عندما ينتقل الأشخاص من ملامة أهلهم إلى تحمّل المسؤوليّة كاملة في حياتهم. وهذا ما يسمّيه ويندل «تبديل الحارس». فبينما يلجأ الأشخاص في مراحل شبابهم إلى العلاج كي يفهموا لمَ لا يتصرّف أهلهم على النحو الذي يريدونه، يأتون في مرحلة لاحقة، كي يتفهّموا كيف يتعاملون مع الأمر. وهكذا انتقل سؤالي حول أمّي من «لمَ لا تتغيّر؟»، إلى «لمَ لا أتغيّر أنا»، فسألت ويندل، كيف يحدث، أنّني حتى وأنا في الأربعينات من عمري، أجدني أتأثّر إلى هذه الدرجة باتّصال هاتفي مع أمّي؟

لم أكن أبحث عن إجابة فعليّة. فلا يحتاج ويندل ليقول لي إن الأشخاص يتراجعون؛ وقد تشعر بالذهول نتيجة التقدّم الذي أحرزته، لكنّك سرعان ما تسقط صريع أدوارك القديمة.

«الأمر شبيه بقصّة البيض». فأومأ ويندل برأسه موافقًا. كنت مرّة قد أخبرت ويندل أن زميلي مايك قال لي منذ فترة أنّنا عندما نشعر بالهشاشة، نكون مثل البيض النيء، نتشقّق ونتناثر إذا سقطنا. لكن عندما نطوّر قدرًا أكبر من المرونة، نصبح كما البيض المسلوق، قد نحدث صوتًا ونتصدّع إذا ما سقطنا، لكنّنا لن نتشقّق بالكامل ولن نتناثر في أرجاء المكان. ومع السنوات، تحوّلت من كوني بيضة نيّئة إلى بيضة مسلوقة مع أمّي، لكن أحيانًا يبرز البيض النيء داخلي. أخبرت ويندل أيضًا أن أمّي اعتذرت منّي لاحقًا تلك الليلة، وحللنا الموضوع. لكن قبل ذلك، كنت قد انغمست في تقليدنا القديم، هي تريدني أن أقوم بشيء بالطريقة التي تريدها، وأنا أريد أن أقوم به بالطريقة التي أريدها. وربّما ينظر إليّ زاك على هذا النحو، أحاول أن أسيطر عليه عبر إجباره على القيام بأمور بالطريقة التي أريدها أيضًا.

هذا كلّه باسم الحب، وفي معرض السعي لضمان الأفضل لأولادنا. لا يهم كم أدّعي أنني مختلفة بشكل كبير عن أمّي، لكنّني أتحوّل أحيانًا وبشكل مريب، إلى نسخة مطابقة عنها.

والآن، بالعودة إلى المكالمة الهاتفية، لم أكلّف نفسي عناء إخبار ويندل بما قالته أمّي ولا بما قلته أنا لأنّني أعي جيّدًا أن هذا ليس بيت القصيد. فهو لن يصطف إلى جانبي على اعتبار أنّني الضحيّة وأمّي الجلّاد. قبل سنوات، ربّما كنت لأخرّب مسارنا، في محاولة لكسب تعاطفه مع مأزقي: ألا ترى؟ أليست صعبة؟ لكن الآن، أجد مقاربته الأكثر وضوحًا مبعثًا للراحة.

أخبرت ويندل اليوم أنّني بدأت أحتفظ برسائل أمّي الهاتفيّة على حاسوبي، تلك الرسائل الدافئة الحنونة التي سأرغب بالاستماع إليها، والتي قد يرغب ابني بالاستماع إليها، إلى صوت جدّته عندما يبلغ سنّي، أو لاحقًا، عندما نكون قد رحلنا كلانا. أخبرته أنّني لاحظت أن الإزعاج الذي أمارسه كأم ليس من أجل زاك بقدر ما هو من أجلي أنا؛ إنّه بمثابة إلهاء عن وعيي أنّه سيتركني يومًا ما، وعن حزني، على الرغم من رغبتي في أن يمارس بشكل صحّي ما يسمّى «الانفصال والتفرّد».

حاولت أن أتخيّل زاك شابًّا. أذكر كيف تعاملت معي أمّي في سن المراهقة، كيف كانت تجدني أشبه بالكائن الفضائي كما يمكن لي أن أجد زاك يومًا ما. يبدو أنّه لم يمضِ وقت طويل مذ كان في الحضانة، وكان أهلي بصحّة جيّدة، وكنت أنا بصحّة جيّدة، وكان أولاد الجيران يلعبون في الخارج كل مساء بعد العشاء، والصورة الوحيدة التي كنت قد كوّنتها عن المستقبل أن الأمور ستكون أكثر سهولة، وسأكسب مرونة أكبر، وساعات نوم أكثر. لم أفكّر يومًا بما سأخسره.

من كان ليعلم أن اتّصالًا هاتفيًّا واحدًا مع أمّي سيستحضر هذا كلّه - فما دون الإحباط القديم بين الأم والابنة ليس ثمّة رغبة في أن ترحل، بل حنين لأن تبقى إلى ما لا نهاية.

جالت ببالي فكرة أخرى قالها لي ويندل يومًا: «إن طبيعة الحياة هي التغيير وطبيعة الناس هي مقاومة التغيير». كانت إعادة صياغة لشيء قرأه ولقي

صدى عنده على الصعيد الشخصي وكمعالج نفسي، بحسب ما أخبرني، لأنّه موضوع يجيب على معاناة كل شخص تقريبًا.

قبل أن يخبرني بهذا بيوم واحد، كان طبيب العيون أخبرني أنّني أصبت بضعف النظر الشيخوخي، وهي حالة تصيب معظم الناس في الأربعينات من عمرهم. فمع تقدّم العمر، يصبح على الناس أن يحملوا أيًّا كان ما يقرأونه أو ينظرون إليه على بعد مسافة منهم كي يروا بوضوح. لكن ربّما يحدث ضعف النظر الشيخوخي العاطفي في هذه السن نفسها أيضًا، حيث يتراجع الناس كي يروا الصورة كاملة: كم يخشون أن يفقدوا ما يملكون، وإن اشتكوا منه.

«وأمّي!». صاحت جولي في وقت لاحق من ذلك اليوم في مكتبي، وهي تستذكر حديثها الصباحي مع أمّها. «الأمر صعب كثيرًا عليها. قالت إن وظيفتها كأم أن تتأكّد من سلامة أولادها عندما تغادر هذا العالم، لكنّها الآن ها هي تتأكّد أنّني أغادر هذا العالم بسلام». أخبرتني جولي أنّها عندما كانت في الجامعة، نشب خلاف بينها وبين أمّها حول صديق جولي. رأت الأم أن جولي قد فقدت بهجتها الطبيعيّة وأن سلوك الصديق – إلغاء المخطّطات في اللحظة الأخيرة، والضغط على جولي كي تصحّح أبحاثه، والإلحاح على أن تقضي جولي أيام العطل معه وليس مع أهلها– هو السبب. واقترحت والدة جولي أن تقوم بمراجعة مركز الاستشارات في الحرم الجامعي للتحدّث بالموضوع مع طرف محايد، فانفجرت جولي وصرخت في وجه أمّها قائلة: «ليس من خطب في علاقتنا! وإن ذهبت إلى المركز الاستشاري، فسأتكلّم عنك، وليس

عنه!»، ولم تذهب إلى المركز، مع أنّها الآن تمنّت لو أنّها فعلت. فبعد أشهر قليلة، هجرها صديقها. وكانت أمّها تحبّها بما يكفي كي لا تقول لها سبق وحذّرتك. عوضًا عن ذلك، عندما اتّصلت جولي باكية، هدّأتها أمّها عبر الهاتف وأصغت إليها بكل بساطة.

«والآن، يتعيّن على أمّي أن تذهب إلى معالج نفسي كي تتكلّم عنّي».

مؤخّرًا، جاءت نتيجة أحد اختباراتي إيجابيّة وتم تشخيصي بمتلازمة سجوجرن، وهو أحد أمراض المناعة الذاتيّة الأكثر شيوعًا بين النساء فوق الأربعين، ولكن مع ذلك، لم يكن أطبائي واثقين من إصابتي بهذا المرض لأنّني لا أعاني أيًّا من أعراضه الرئيسيّة. فأوضح أحد الأطباء أنه «يمكن أن تكون الحالة غير عاديّة»، ثم تابع ليقول إنّني قد أكون مصابة بمتلازمة سجوجرن وبشيء آخر، أو ربما شيء آخر لم يتم تحديده حتى الآن. وقد تبيّن أنّه من الصعب تشخيص مرض سجوجرن، ولا أحد يعرف أسبابه. فقد يكون وراثيًا أو بيئيًا أو ناجمًا عن فيروس أو بكتيريا أو مزيجًا من هذه العوامل.

أضاف هذا الطبيب «لا نملك الإجابات كلّها»، وبينما أصابتني احتماليّة عدم معرفتي بالهلع، ارتعدت فرائصي عندما أبلغني طبيب آخر بتشخيصه: «أيًّا يكن مرضك، فسينكشف في نهاية المطاف». ذاك الأسبوع، أخبرت ويندل من جديد أن كبرى مخاوفي أن أترك زاك من دون أمّه، فأجابني ويندل أنّني أمام خيارين: أستطيع أن أمنح زاك أمًّا تعيش قلقًا دائمًا حيال تركه من دون أم، أو

أستطيع أن أمنحه أمًّا يجعلها وضعها الصحّي غير المؤكّد أكثر وعيًا لأهمّية قضائهما وقتًا طيبًا معًا.

فسألني بشكل تلقائي: «أيّهما يقلقك بشكل أقل؟».

حملني سؤاله إلى التفكير بجولي وكيف تردّدت في بداية الأمر عندما سألتني إن كنت سأواكبها حتّى اللحظات الأخيرة قبل مماتها. لم تكن قلّة خبرتي السبب الوحيد الذي حملني على التردّد، بحسب ما أدركت لاحقًا، بل السبب أن جولي ستجبرني على النظر إلى مماتي أنا، وهو ما لم أكن مستعدّة له. وحتّى بعد موافقتي على طلبها، كنت أبقي نفسي في مكان آمن في تلك العلاقة عبر الامتناع عن المقارنة بين موتي أنا وموتها هي. في النهاية، لم يضع أحد حدًّا زمنيًّا لعمري بالطريقة نفسها. لكن جولي تعلّمت أن تعيش مع ما هي عليه وما تملك، وهو في جوهره ما ساعدها وما يتعيّن علينا كلّنا القيام به. فكثير من حياتنا يبقى مجهولًا. يفترض بي أن أتأقلم مع عدم معرفتي بما يخبّئه لي المستقبل، أضبط مخاوفي وأركّز على العيش الآن. لا يمكن لهذا أن يكون نصحًا أسديه لجولي وحسب. لقد حان وقت أن أبدأ بتناول دوائي الخاص.

قال ويندل سابقًا: « كلّما أحسنت الترحيب بضعفك، كلّما تراجع إحساسك بالخوف».

ليست هذه الطريقة التي نميل للنظر إلى الحياة عبرها عندما نكون في سن أصغر. فذاتنا الشابّة تفكّر من منطلق البداية والوسط ونوع من القرار. لكن في مكان ما على طول الطريق –ربّما في الوسط– ندرك أن كل واحد منّا يعيش مع

أمور قد لا تستوي. وأن الوسط لا بد من أن يكون القرار، فتتمحور مهمّتنا حول إعطائه المعنى. وعلى الرغم من أن الوقت يبدو وكأنّه يفوتني، ولا أستطيع اللحاق به، إلّا أن ثمّة حقيقة أخرى أيضًا: لقد زاد مرضي من تركيزي. لهذا السبب لم أستطع كتابة الكتاب الخطأ. لهذا السبب أواعد من جديد. لهذا السبب أغرق في والدتي وأنظر إليها بسخاء لم أنجح في بلوغه لفترة طويلة. ولهذا السبب يساعدني ويندل على التدقيق في الأمومة التي سأتركها في زاك يومًا ما. لقد أصبحت أضع في اعتباري الآن أن أيًّا منّا يستطيع أن يحِب وأن يحَب من دون احتمال خسارة ما، لكن الفارق شاسع بين المعرفة والرعب.

بينما كانت جولي تتخيّل أمّها في جلسات العلاج، تساءلت ما الذي قد يقوله زاك للمعالج النفسي عنّي عندما يكبر.

ثم فكّرت: أتمنّى أن يجد ويندل.

٥٣

معانقة

كنت مستلقية على الأريكة -أريكة غرفة المعيشة في منزلي- مع أليسون، صديقتي من أيّام الجامعة التي تقوم بزيارة للمدينة آتية من الغرب الأوسط. وكنّا نقلّب المحطّات بعد العشاء إلى أن استقرّينا على مسلسل جون. لم تكن تملك أي فكرة أن جون مريض أعاينه. واصلتُ تقليب المحطّات، بحثًا عن مسلسل خفيف مسلٍّ نشاهده.

فصاحت بي أليسون: «انتظري، ارجعي!». اكتشفتُ أنّها تحب مسلسله.

نقرت على أزرار المشغّل عن بعد. لم أكن قد شاهدت المسلسل منذ فترة، لذلك، حاولت أن أفهم ما جرى. تغيّرت بعض الشخصيّات؛ تبدّلت العلاقات. كنت أتردّد بين المشاهدة والنوم، أسترخي مع صديقتي القديمة.

علّقت أليسون بالقول: «إنّها رائعة، أليس كذلك؟».

فسألتها وأنا شبه غافية: «من هي؟».

«شخصيّة المعالجِة النفسيّة».

فتحت عينيّ. البطل متواجد في ما يبدو أنّه عيادة معالجة نفسيّة. المعالجة سمراء قصيرة القامة ترتدي نظّارات طبّية، لكن وفق معايير هوليوود النموذجيّة، فهي مذهلة من حيث ما تعكسه من ملامح فكريّة. ربّما هذا هو صنف النساء الذي

يرى فيه جون عشيقة له. يستعد البطل للمغادرة. يبدو مضطربًا. ترافقه إلى الباب.

يقول البطل للمعالجة: «تبدين وكأنّك بحاجة لمعانقة».

تتفاجأ المعالجة النفسيّة لبرهة من الزمن، ثم تستعيد رباطة جأشها وتتماسك وهي تسأله: «هل تحاول أن تقول لي إنّك بحاجة لمعانقة؟».

«كلا». صمتٌ للحظة. ثم يميل ويعانقها. لم يكن عناقًا جنسيًا، إنّما عناقًا قويًّا. تنتقل الكاميرا إلى وجه البطل: عيناه مغمضتان، لكن دمعة تفرّ. يضع رأسه على كتفها ويبدو في حالة سلام. ثم تنتقل الكاميرا إلى وجه المعالجة، بعينيها الشاخصتين، المنتفختين، كما لو أنّها تسعى للتهرّب من قبضته. تشبه تلك المشاهد في المسلسلات الكوميديّة عندما يمارس شخصان الجنس، فيشعر أحدهما إثر ذلك بالنعيم المطلق بينما يبدو الآخر في حالة ذعر تام.

ثم قال البطل وهو يفلت قبضته ويستدير ليغادر، «أعتقد أن كلانا يشعر بحال أفضل الآن». مشى بعيدًا، لينتهي المشهد على تعابير المعالجة وكأنّها تقول: ما الذي حصل للتو بحق الجحيم؟

كانت لحظة مضحكة، وأخذت أليسون تضحك، لكنّني أصبت بالإرباك الذي أصاب المعالِجة في المسلسل. هل يقرّ جون بعاطفته تجاهي؟ هل هو يسخر من نفسه، ومن طريقة إلقائه باحتياجاته على الآخرين؟ تُكتَب المسلسلات التلفزيونيّة قبل أشهر. هل كان على دراية آنذاك كم يمكن له أن يكون بغيضًا؟ هل يعلم هذا الآن؟

ثم استرسلت أليسون تخبرني:، «الكثير من المسلسلات بات يضم معالجين نفسيّين في الآونة الأخيرة». وبدأت تتكلّم عن المعالجين المفضّلين لديها في المسلسلات: جنيفر ميلفي من مسلسل السوبرانوز، وطوبيا فونك من مسلسل: تطورات الاعتقال Arrested Development، ونايل كراين من مسلسل فرايزر، وحتّى مارفن مونرو من برنامج السيمبسونز.

فسألتها: «هل سبق لك أن شاهدت شخصيّة غابرييل بيرن في مسلسل «في العلاج»؟

قالت: «آه طبعًا، أحببته كثيرًا. لكن هذه الشخصيّة أكثر واقعيّة».

«حقًّا؟». وأخذت أتساءل إن كانت الشخصيّة مبنيّة عليّ أنا أو على المعالجِة «اللطيفة إنّما الغبيّة» التي توجّه إليها جون قبلي. غالبًا ما يعمل على المسلسلات عشرات الكتّاب الذين يعمل كلّ منهم على عدد من الحلقات، لذلك من الممكن أن تكون هذه الشخصيّة من ابتكار كاتب آخر.

واصلت المشاهدة كي أقرأ أسماء فريق الإعداد، مع أنّني كنت متأكّدة ممّا سأقرأ. كانت الحلقة من كتابة جون.

أخبرته في أول جلسة لنا تلت الحلقة: « شاهدت مسلسلك الأسبوع الماضي».

هزّ جون رأسه، وأخذ يخلط السلطة بعيدان الأكل، يتناول لقمة، ويمضغ.

«محطّة لعينة! جعلوني أكتب تلك الحلقة». فأومأت برأسي.

أضاف: «قالوا إن الجميع يحبّ المعالجين النفسيّين».

تنهّدت. حسنًا.

لكنّه واصل: «هم كالغنم. إن عرض مسلسل معالجًا، يحذو الجميع حذوه».

سألته، «إنّه مسلسلك. ألا تستطيع أن ترفض؟».

فكّر جون قليلًا بالموضوع. «حسنًا، لكنّني لم أرد أن أكون وغدًا».

ابتسمت. لم يكن يريد أن يكون وغدًا.

«والآن، بفعل أرقام المشاهدات، لن أستطيع يومًا أن أتخلّص منها».

«أنت عالق معها. بفعل الأرقام».

فأخذ يكرّر. «محطّة لعينة». ثم تناول لقمة أخرى، وراح يلعن العيدان. «لكن الأمر سيكون على ما يرام. بدأت أتقبّلها. ولدينا أفكار جيّدة للموسم المقبل».

مسح فمه بمنديله، الزاوية اليسرى في البداية، ثم الزاوية اليمنى. كنت أراقبه.

«ماذا؟»، سألني.

رفعت حاجبيّ.

فشرع يعترض: «آه، لا، لا، لا. أعلم بمَ تفكّرين. تفكّرين أن ثمّة «رابطًا» - صنع إشارة الاقتباس بيديه في الهواء حول كلمة رابط- «بين المعالجة وبينك. هذا محض خيال، واضح؟».

«كلّه؟».

«بالطبع! إنّها قصّة، مسلسل. يا إلهي، لو نقلت أيًّا من الحوارات التي تجري هنا، فستقتل أرقام المشاهدات. لذلك، لا، لستِ أنتِ بطبيعة الحال».

«أنا أفكّر بالمشاعر أكثر منه الحوار. ربّما فيها شيء من الحقيقة».

«إنّه مسلسل».

نظرت إلى جون نظرة تحدٍّ.

«أعني ذلك. تلك الشخصيّة لا تعنيكِ بقدر ما لا تعنيني الشخصيّة الرئيسيّة. باستثناء مظهره الخارجي الوسيم، بالطبع». ضحك على فكاهته. أقلّه خلت الأمر فكاهة.

جلسنا في صمت وأخذ جون يطرف بعينه إلى الغرفة - اللوحات المعلّقة على الجدران، والأرضية، ويديه. أذكر عندما راح يعدّ: واحد، اثنان، ثلاثة، قبل أن يعيل صبره من الانتظار. بعد دقائق معدودة، شرع يتكلّم.

قال: «أريد أن أريك شيئًا»، قبل أن يضيف بتهكّم: «هل أستطيع أن أحظى بإذن لأستخدم هاتفي؟».

أومأت برأسي موافقة. أخذ هاتفه، وراح يقلّب في محتوى شاشته، قبل أن يمرّره لي. «هذه عائلتي». ظهرت على الشاشة صورة شقراء جميلة وفتاتان تكادان تغرقان ضحكًا وهما تقفان وراء أمّهما، مارغو وغرايسي وروبي. (اكتشفت أن مارغو ليست المريضة قبلي عند ويندل). إلى جانب روبي تقف روزي، الكلبة البشعة التي يكنّ لها جون كل الحب، بربطة زهريّة على رأسها المبقّع. ها هن أمامي، بعد أن سمعت الكثير عنهن، في لوحة لافتة. لم يسعني أن أتوقّف عن التحديق بهن.

قال بهدوء لافت: «أحيانًا، أنسى كم أنا محظوظ».

«لديك عائلة جميلة». أخبرته عن مدى تأثّري بمشاركته هذه الصورة معي. كدت أعيد له الهاتف، لكن جون أوقفني.

«انتظري. هؤلاء فتياتي. لكن هذا ابني».

شعرت بغصّة في حلقي. إنّه على وشك أن يريني غابي. لم أعلم إن كنت أستطيع أن أنظر إلى الصورة من دون أن أبكي، أنا الأم لصبي.

أخذ جون يقلّب في بعض الصور، ها هو: غابي. صبي رائع حتّى لشعرت أن قلبي قد ينشطر نصفين. لديه شعر جون المموّج، وعينا مارغو الزرقاوان. كان يجلس في حضن جون في مباراة لفريق دودجيرز، وكان يحمل كرة في يده، والخردل يملأ وجنتيه، ونظرة على وجهه توحي وكأنّه فاز ببطولة العالم. أخبرني جون أنّهما التقطا الكرة لتوّهما وكانت فرحة غابي لا توصف.

«أنا أكثر إنسان محظوظ على وجه الأرض!»، قال غابي ذاك اليوم. أخبرني جون أن غابي قال الجملة نفسها عندما وصل إلى البيت وأظهر الكرة لمارغو وغرايسي، ثم أعادها بينما كان يعانق جون وقت النوم. «أنا أكثر إنسان محظوظ في العالم أجمع، لا بل في الكون كلّه!».

قلت وأنا أشعر بعينيّ تغرورقان بالدموع: «كان الأوفر حظًّا ذاك اليوم». «آه، بحق الله، لا تبدئي بالبكاء». ونظر جون بعيدًا: «هذا ما كنت بحاجة إليه، معالجة نفسيّة تبكي».

أجبته بحدّة: «ولِمَ لا نبكي تعبيرًا عن حزننا؟». أخذ جون الهاتف منّي، وراح يكتب عليه.

«بما أنّك سمحت لي باستخدام هاتفي، أريد أن أريك شيئًا آخر». لقد رأيت زوجته، وابنتيه، وكلبته، وابنه المتوفّي، فما الذي لا يزال يريدني أن أتشاركه معه؟

«هنا»، قال وهو يمدّ ذراعه باتّجاهي. أخذت الهاتف وتعرّفت إلى موقع صحيفة النيويورك تايمز. أوردت الصحيفة مراجعة للموسم الجديد من مسلسل جون.

«هاك، اقرئي المقطع الأخير».

دفعت بالنص حتى وصلت إلى المقطع الأخير، حيث كان الصحافي يقدّم وصفًا شاعريًّا للاتجاه الذي سلكه المسلسل. فكتب يقول إن البطل بدأ يشارك شذرات من إنسانيّته من دون أن يفقد حدّته، الأمر الذي يجعله أكثر إثارة للاهتمام، لا سيّما وأن لحظات تعاطفه تضيف لمسة خاصة. ولو كان أكثر ما يجذب المشاهدين إليه هو قلّة احترامه للآخرين، يؤكّد الصحافي أنّنا لا نستطيع الإقلاع عن مشاهدته حاليًّا وهو يصارع للتوفيق بين تلك الشخصية وما يقع تحتها طيّ الكتمان. ويخلص بطرح سؤال: ما الذي سنكتشفه إن واصل الإفصاح عن نفسه؟

رفعت عينيّ عن الهاتف وابتسمت لجون. «أنا موافقة. خاصّة السؤال الذي طرحه في النهاية».

فعلّق قائلًا: «مراجعة جميلة، أليس كذلك؟».

«إنّها فعلًا كذلك... وأكثر».

«لا، لا، لا. لا تبدئي بالإيحاء وكأنّه يتكلّم عنّي. إنّه يتكلّم عن الشخصيّة».

«حسنًا».

«جيّد. إذًا متّفقان».

نظرت إلى عينيّ جون: «لمَ أردتني أن أقرأ المقالة؟».

بادلني النظرات وكأنّني غبيّة. «لأنّها مراجعة رائعة! إنّها النيويورك تايمز بحق الجحيم!».

«لكن لماذا هذا المقطع على وجه التحديد؟».

«لأن هذا يعني أنّنا سنبيع حقوق البث. إن أبلى الموسم حسنًا على هذا النحو، فلا يمكن للمحطّة ألّا تعيد الكرّة معنا».

فكّرت كم يصعب على جون أن يكون هشًّا. كم يشعر حينئذ بالخجل والعوز. كم يخشى هذا الرابط.

«حسنًا، أتطلّع لمعرفة أين سيصل «البطل» -وصنعت بيديّ إشارة الاقتباس تمامًا كما فعل جون- في الموسم المقبل. أعتقد أن المستقبل مفتوح على كثير من الاحتمالات».

جاءت ردّة الفعل من جسد جون؛ احمرّ خجلًا. وازداد خجله عندما اكتشف أنّني لاحظت خجله. «شكرًا». ابتسمت فالتقت عينانا، وبذل جهدًا كي لا يحيد بنظره عنّي لحوالى العشرين ثانية، قبل أن يحوّل نظره إلى قدمه. ثم همس وهو ينظر إلى الأسفل، «شكرًا على... تعلمين» - كان يبحث عن الكلمة المناسبة- «على كل شيء».

اغرورقت عيناي من جديد. «على الرحب والسعة».

فأردف جون قائلًا وهو يتنحنح، ويمد قدميّه المعتنى فيهما على الأريكة:
«حسنًا، بما أنّنا انتهينا من المقدّمات، ما الذي سنتحدّث عنه بحق الله اليوم؟».

٥٤

لا تفسدي الأمر

ثمّة صنفان من الناس يبلغان من الإحباط ما يحملهما على التفكير بالانتحار. الصنف الأول يعتقد، أنا عشت حياة جميلة، وإن استطعت أن أتخطّى هذه الأزمة الرهيبة–موت محبوب، أو بطالة ممتدّة– فلا شك في أنّني سأجد ما أتطلّع إليه. لكن ماذا إن لم أستطع إلى ذلك سبيلًا؟ يعتقد الصنف الثاني، حياتي قاحلة، وليس ثمّة ما أتطلّع إليه.

وجدت ريتا نفسها في الصنف الثاني.

لا شك في أن القصّة التي تحضرها معها المريضة إلى العلاج قد لا تكون القصّة التي تغادر بها. فما تم تضمينه في السرد في البداية قد يُكتب الآن، وما تم استبعاده قد يصبح نقطة حبكة مركزية. وقد تصبح بعض الشخصيّات الرئيسيّة ثانويّة، بينما قد يسطع نجم بعض الشخصيّات الثانويّة. كما قد يتغيّر دور المريض أيضًا، من لاعب صغير إلى زعيم، ومن ضحيّة إلى بطل.

قبل أيّام من بلوغ ريتا السبعين من عمرها، حضرت إلى جلستها الاعتياديّة. وبدل أن تتناول المناسبة بحديثها عن الانتحار، أحضرت لي هديّة.

«إنّها هديّة عيد ميلادي لك».

كانت هديّة ريتا ملفوفة بشكل أنيق، وطلبت منّي أن أفتحها أمامها. كانت العلبة ثقيلة، فحاولت أن أتصوّر ماذا تحتوي. زجاجات نوع الشاي المفضّل

لدي التي شاهدتها وعلّقت عليها في مكتبي؟ كتاب ضخم؟ مجموعة من الأكواب الهزليّة السوداء التي بدأت بيعها على موقعها الإلكتروني؟ (كنت أتمنّى أن تكون هذه).

أخذت أبحث بين الأوراق فشعرت بشيء يشبه السيراميك (أكواب!)، لكن بينما رفعت الشيء، نظرت إلى ريتا وابتسمت. كانت غطاء علبة مناديل مكتوب عليها: ريتا: لا تفسدي الأمر. كان التصميم جريئًا ومتواضعًا في آن، تمامًا كما هي ريتا. قلبت العلبة ولاحظت شعار علامتها التجارية: لن ينتهي الأمر قبل أوانه.

شرعت أشكرها، لكنّها قاطعتني.

«استوحيته من حواراتنا وتحديدًا من عدم تناولي أي منديل». شرحت لي ريتا السبب وكأنّني لن أضع النقاط على الحروف بمفردي. «كنت أفكّر، ما بال هذه المعالجة، لا تنفك تضرب على وتر المناديل التي أستخدمها؟ لم أفهم الموضوع إلى أن رأتني إحدى الفتاتين» – وعنت بذلك إحدى فتاتي عائلة المرحبا– آخذ منديلًا من حقيبتي، وقالت: «هذا مقزّز! أمّي تقول لا يجدر بنا أبدًا أن نستخدم مناديل متّسخة!». ففكّرت، كذلك الأمر بالنسبة لمعالجتي النفسية. الجميع يبحث إذًا عن علبة مناديل جديدة. لما لا نضيف إليها غطاء أنيقًا؟». ولفظت كلمة أنيق وهي تغمز بصوتها.

لا يعني وجود ريتا اليوم هنا نهاية علاجها، ولا قستُ نجاح العلاج بواقع أنّها ما زالت على قيد الحياة. في النهاية، ماذا لو اختارت ريتا ألّا تقتل نفسها في

عيدها السبعين لكنّها ما زالت محبَطة؟ ما نحتفي به اليوم ليس حضورها الجسدي المتواصل بقدر ما هو إعادة إحيائها العاطفي؛ المخاطر التي جازفت وأقدمت عليها وهي تنتقل من حالة التصلّب إلى الانفتاح، ومن جلد الذات إلى شيء أقرب ما يكون إلى القبول الذاتي.

وعلى الرغم من احتفالنا بالكثير اليوم، إلّا أن علاج ريتا سيتواصل لأن العادات القديمة تموت بصعوبة. ولأن الألم يتراجع لكنّه لا يختفي. ولأن العلاقات المقطوعة (مع ذاتها ومع أولادها) تتطلّب تقاربًا حسّاسًا ومتعمّدًا، والعلاقات الجديدة تحتاج للدعم والوعي الذاتي كي تزدهر. إن كانت ريتا ستدخل في علاقة مع ميرون، فعليها أن تتعرّف بشكل أفضل إلى توقّعاتها، ومخاوفها، ورغباتها، وألمها وجرائمها الماضية، حتّى يكون هذا الزواج التالي، الرابع، الزواج الأخير وقصّة الحب العظيمة الأولى.

لكن على ما يبدو، فإن ميرون لم يرد على رسالة ريتا لأسبوع كامل. كانت قد كتبت رسالتها بخط يدها ومرّرتها عبر شق إلى جانب الصناديق المعدنيّة في الصندوق المخصّص لبريده، وفي البداية وجدت صعوبة بالغة وهي تحاول توقّع ما قد حصل. لم يعد نظرها جيّدًا كما كان في السابق، والتهاب مفاصلها حال دون أن تدفع بالرسالة من خلال الفتحة الصدئة بعض الشيء. هل وضعت الرسالة بالخطأ في الصندوق المجاور، ذاك الذي يخص عائلة المرحبا؟ يا لهول الكارثة! أخذت تفكّر بهوس في هذا الاحتمال لأسبوع كامل، تعذّب نفسها في دوّامة أعتبرها كارثيّة، إلى أن وصلتها رسالة من ميرون.

في عيادتي، قرأت لي ريتا الرسالة: «ريتا، أشكرك على ما بحت به لي. أريد أن أتكلّم معكِ، لكن ثمّة الكثير لأستوعبه، وأحتاج لبعض الوقت. أتّصل بك قريبًا، م»..

صرخت ريتا: «الكثير لأستوعبه! أعلم ما الذي يريد أن يستوعبه، يا لي من متوحّشة وكم هو ممتن لتمكّنه من النفاد بجلده! والآن وقد علم الحقيقة، ها هو يستوعب كيف يمكنه أن يسحب كل ما قاله عندما تحرّش بي في المرأب!».

لاحظت كم تشعر بالمهانة نتيجة تصوّرها أن ميرون تخلّى عنها، وكم تحوّلت تلك القبلة الرومانسيّة سريعًا إلى تحرّش.

تدخّلتُ قائلة: «هذا تفسير. لكنْ ثمّة تفسيرٌ آخر يفيد بأنك خبّأت نفسك عنه عمدًا لفترة طويلة جدًّا، حتى بات يحتاج لبعض الوقت كي يستوعب هذه الصورة الجديدة. لقد قبّلك في المرأب، وسكب شيئًا من قلبه في قلبك، وأنت تجنّبته منذ تلك اللحظة. والآن يتلقّى هذه الرسالة. هذا كثير ليستوعبه».

هزّت ريتا رأسها: «أفهمك». ثم أكملت وكأنّها لم تسمع كلمة ممّا قلت: «لهذا السبب الأجدى بي أن أحافظ على بعض المسافة».

قلت لريتا ما أقوله لكل من يخشى أن يتأذى في علاقة ما، أي كل من يدقّ قلبه. شرحت لها أن حتّى في أفضل العلاقات، ستتعرّضين للأذيّة أحيانًا، ومهما كنت تحبّين شخصًا ما، ستؤذين أحيانًا هذا الشخص، ليس لأنّك تريدين ذلك، بل لأنك إنسان. ستؤذين بلا شك شريكك، وأهلك، وأولادك،

وصديقك المقرّب –وسيؤذونك– لأنّك إذا ما تقدّمت بطلب للحصول على بعض الحميميّة، فإلحاق الأذى جزء لا يتجزأ من تلك الصفقة.

لكنّني تابعت شارحة أن ما هو رائع في العلاقة الحميمة المحبّة هو إمكانيّة الإصلاح فيها. يطلق المعالجون على هذه العمليّة عبارة التشرذم والإصلاح، وإن كان أهلك من أولئك الذين يقرّون بأخطائهم، ويتحمّلون مسؤوليّتها، وعلّموك وأنت صغيرة أن تعترفي بأخطائك وتتعلّمي منها أيضًا، فلن تعاني تشرذمًا شديدًا في علاقاتك في مرحلة البلوغ. لكن إن لم تترافق تشرذمات الطفولة مع عمليّات إصلاح مُحِبّ، فستكونين بحاجة لبعض التدريب كي تستطيعي تحمّل هذا التشرذم، وكي تقلعي عن الاعتقاد بأن كل تشرذم يؤشّر إلى النهاية، وكي تثقي أن حتّى لو لم تنجح علاقة ما، فستتخطّين هذا التشرذم أيضًا.

ستشفين وتصلحين نفسك بنفسك، وتنخرطين في علاقة أخرى مليئة هي أيضًا بتشرذماتها وإصلاحاتها. ليس الأمر مثالياً، أن تفتحي نفسك بهذه الطريقة، وتضعي درعك جانباً، لكن إذا كنت تبحثين عمّا هو مجزٍ في العلاقة الحميمة، فلا سبيل آخر لذلك.

ومع ذلك، كانت ريتا تتّصل بي كل يوم لتخبرني أن ميرون لم يردّ عليها بعد. فكانت تترك لي رسالة على المجيب الآلي مفادها «صمت مطبق»، قبل أن تضيف بتهكّم، «لا بد من أنّه لا يزال يستوعب».

حثثتها على البقاء على تواصل مع كل ما هو جيّد في حياتها، على الرغم من توتّرها من موضوع ميرون، كي لا تنكفئ في اليأس نتيجة ألم ما، كي لا تكون

مثل الشخص الذي يتّبع حمية غذائية، لكنّه يخرج عن البرنامج مرّة، ويقول: «فلننسَ الموضوع! لن أخسر وزني أبدًا»، ثم يفرط في الأكل لسائر أيّام الأسبوع، فيشعر بسوء مضاعف عشر مرّات. طلبت منّها أن تتّصل بي وتسجّل على المجيب الآلي ما تفعله كل يوم، وهكذا كانت ريتا تخبرني أنّها تناولت طعام العشاء مع عائلة المرحبا، ووضعت البرنامج لصفّها الجامعي، وأخذت «الأحفاد» –الفتاتين– إلى المتحف في صف فنون، واستجابت للطلبات على موقعها الإلكتروني. لكن من دون أدنى شك، كانت تنهي تسجيلها بعبارة لاذعة تقصد فيها ميرون.

كنت آمل، سرًّا أيضًا، أن يكون ميرون على قدر المسؤوليّة، ويلبّي طلبها عاجلًا وليس آجلًا. لقد تفوّقت ريتا على نفسها عندما عرَّت نفسها أمامه، ولم أكن أريد لهذه التجربة أن تؤكّد على إيمانها الراسخ أنّها شخص لا يستحق الحب. ومع مرور الأيّام، بات التوتر والانفعال يلتهمان ريتا في انتظار إشارة من ميرون، كذلك كان الأمر بالنسبة إلي.

في جلستنا التالية، سررت لمعرفة أن ريتا وميرون تكلّما. في الواقع، لقد فوجئ بالفعل بكل ما شاركته به ريتا، وبواقع أنّها أخفت هذا القدر كلّه. من كانت تلك المرأة التي انجذب إليها بهذا الشكل؟ هل هذه الإنسانة اللطيفة والحنونة هي نفسها التي هربت خوفًا بينما كان زوجها يؤذي أطفالها؟ هل يمكن أن تكون هذه المرأة التي تهتم بأولاد عائلة المرحبا هي نفسها التي أهملت أولادها؟ هل هذه المرأة المضحكة، الفنّانة والفطنة هي نفسها التي أضاعت أيّامها في غيمة من

إحباط؟ وفي هذه الحالة، ماذا يعني هذا؟ ما تأثيره ليس على ميرون وحسب، بل على أولاده وأحفاده؟ في النهاية، أيًّا كان الشخص الذي سيواعده، فسيدخل في نسيج عائلته المقرّبة.

خلال أسبوع «الاستيعاب» هذا، اعترف ميرون لريتا، أنّه تكلّم مع ميرنا، زوجته المتوفّاة، التي لطالما استند إلى نصيحتها. هو لا يزال يتكلّم معها، والآن، كانت تطلب منه ألّا يطلق الأحكام، وأن يكون حذرًا إنّما منفتحًا. في النهاية، إن لم ينعم الله عليها بأهل محبّين وبزوج رائع، من يدري ماذا كانت لتفعل في مثل هذه الظروف؟ كما اتّصل بأخيه في الشرق الذي سأله: «هل أخبرتها عن أبينا؟»، وهو يعني بذلك، هل حدّثتها عن كآبة والدنا العميقة بعد وفاة والدتنا؟ هل أخبرتها أنك كنت تخشى أن يحل بك المصاب نفسه بعد وفاة ميرنا؟

في النهاية، اتّصل بصديق الطفولة، الذي أصغى بعناية فائقة لقصّة ميرون قبل أن يردّ عليه: «يا صديقي، كل ما تفعله هو الكلام عن هذه المرأة. في سنّنا، من لا يأتي مع حمل كفيل بإسقاط طائرة؟ أتخال نفسك بلا أي عيوب؟ لديك زوجة متوفّاة تتكلّم معها كل يوم، وعمّة في سلّة المهملات لا يذكرها أحد. أنت لقطة، إنّما هيّا. من تخال نفسك؟ أمير الأحلام؟».

لكن الأهم من ذلك، أن ميرون حدّث نفسه. قال له صوت داخلي، جازف. ربّما ماضينا لا يعرّفنا إنّما يقدّم لنا صورة. ربّما ما مرّت به هو ما يجعلها هذه المرأة المثيرة للاهتمام، والحنونة الآن.

قالت ريتا في عيادتي، وهي تتلوّى بينما تتذكّر الحوار مع ميرون، « لم يسبق لأحد أن نعتني بالحنونة. لطالما اعتُبِرت أنانيّة ومتطلّبة».

«لكنّك لست كذلك مع ميرون».

فكّرت ريتا بالأمر قليلًا، ثم أجابت ببطء: «لا، لست كذلك».

جلستي مع ريتا ذكّرتني أن القلب قد ينفطر في السبعين بقدر ما قد ينفطر في السابعة عشرة. فالهشاشة، والحنين، والعشق - مشاعر كلّها موجودة وتعمل بقوّة-. لا يعرف الوقوع في الحب عمرًا. بغضّ النظر عن مدى شعورك بالضيق، وأيًّا يكن مقدار المعاناة التي سبّبها لك الحب، فلا يسعك إلّا أن تشعر بالأمل وبالحيويّة عندما يطرق بابك حب جديد، تمامًا كما في المرّة الأولى. لكن ربّما تكون هذه المرّة أكثر تماسكًا -فقد اكتسبت ما يكفي من التجارب، وأصبحت أكثر حكمة، وبتّ تدرك أنّك لم تعد تملك ما يكفي من الوقت- لكن قلبك لا يزال يقفز من مكانه كلّما سمعت صوت من تحب أو رأيت رقمه يظهر على شاشة هاتفك. الحب الذي يأتي متأخّرًا في الحياة يتميّز بكونه متسامحًا، كريمًا، وحسّاسًا، وملحًّا قبل أي اعتبار.

أخبرتني ريتا أن بعد حديثها مع ميرون، مارسا الجنس معًا، واستمتعت بما سمّته «ثماني ساعات متواصلة من الرعشة»، تمامًا ما كان يتوق إليه جسدها الجائع. «نمنا في أحضان بعضنا البعض، وكان ذلك مشابهًا بعظَمته للرعشات الكثيرة التي سبقته». خلال الأشهر القليلة الماضية، تحوّلت ريتا وميرون إلى شريكين في الحياة وشريكين في لعبة البريدج؛ فازا بأول بطولة سافرا إليها معًا. لا تزال تعتني

بأظافر قدميها، ليس لمجرّد الاستمتاع بتدليك قدميها، بل لأن أحدهم غيرها بات يرى أصابع قدميها.

هذا لا يعني أن ريتا لا تعاني صراعات داخلية؛ بل تفعل، وأحيانًا تكون صراعات ضارية. فبينما أضفت التغييرات في حياتها ألوانًا كانت ضروريّة لأيّامها، لا تزال ريتا تختبر ما تسمّيه «قرصات»: حزن على أولادها بينما تشاهد ميرون مع أولاده؛ أو توتّر ناجم عن حداثة علاقة ذات ثقة بعد ماضيها المتقلّب.

كانت ريتا، لأكثر من مرّة، على وشك أن تفسّر شيئًا قاله ميرون بشكل سلبي، ما يعني أن تخرّب علاقتها حتّى تستطيع معاقبة نفسها على سعادتها أو تنسحب إلى أمان الوحدة المألوفة. لكن في كل مرّة، كانت تبذل مجهودًا جبّارًا كي تفكّر قبل التصرّف؛ وكانت تحلّل حواراتنا لتردّد لنفسها الجملة التي رسمتها على غطاء علبة المناديل، «لا تفسدي الأمر يا بنت». أخبرتها عن كم العلاقات التي رأيتها تنفجر لأن أحد الطرفين كان بكل بساطة مرعوبًا من أن يتخلّى عنه الطرف الآخر، لذلك كان يقوم بكل ما بوسعه كي يدفع بالشخص الآخر بعيدًا عنه. بدأت تدرك أن ما يجعل التخريب الذاتي من الصعوبة بمكان هو أنّه يحاول حل مشكلة (تخفيف القلق من الهجر) عبر خلق مشكلة أخرى (جعل شريكها يسعى لهذا الهجر).

مقابلة ريتا في هذه المرحلة من حياتها ذكّرتني بجملة سمعتها مرّة، مع أنّني لا أذكر أين: إن كل ضحكة أو لحظة جميلة تعترض طريقي تكون أفضل بعشر مرّات ممّا كنت عليه قبل أن أختبر مثل هذا الحزن».

* * *

أخبرتني ريتا بعد أن فتحتُ هديّتها، أنّها للمرّة الأولى منذ أربعين عامًا، تحظى بحفل عيد ميلاد. هذا لا يعني أنّها كانت تتوقّع حفلًا. بل افترضت أنّها ستحتفل بهدوء مع ميرون، لكن عندما دخلت إلى ذلك المطعم، وجدت مجموعة من الأشخاص بانتظارها - مفاجأة!

قالت ريتا اليوم، وهي تستمتع بتلك الذكرى: «لا يمكنك أن تقومي بذلك مع سبعينيّة. كدت أصاب بسكتة قلبيّة».

كان من بين الجموع، عائلة المرحبا تصفّق وتضحك، آنا وكايل وصوفيا وأليس (رسمت الفتاتان لوحات كهدايا لريتا)؛ وابن ميرون وابنته وأولادهما (الذين أصبحوا شيئًا فشيئًا مجموعة أخرى من الأحفاد الفخريّين)؛ وعدد قليل من الطلّاب الذي تدرّسهم في الجامعة (قال لها أحد طلّابها: «إن أردت أن تجري حديثًا ممتعًا، فعليك بالكلام مع شخص متقدّم في السن»). كما حضر بعض الأعضاء الزملاء من مجلس إدارة البناية (بعد موافقتها أخيرًا على الانضمام إليهم، ترأّست ريتا اجتماعًا طارئًا لاستبدال صناديق البريد الصدئة) وبعض الأصدقاء من مجموعة البريدج الذين تعرّفا عليهم هي وميرون مؤخّرًا. قدم حوالى العشرين شخصًا كي يحتفلوا بامرأة كانت لا تملك قبل عام واحد أي صديق.

لكن المفاجأة الكبرى حلّت هذا الصباح، عندما تلقّت ريتا بريدًا إلكترونيًا من ابنتها. بعد كتابتها الرسالة إلى ميرون، أرسلت ريتا رسالة محكمة إلى كل من أبنائها، تلقّت عليها اللّاإجابة المعتادة. لكن ذلك اليوم، وصلتها رسالة من روبين، قرأتها لي ريتا في الجلسة.

أمّي: حسنًا، أنتِ على حق، لا أسامحك، وأنا سعيدة أنّك لا تطلبين السماح. بصراحة، كدت أمحو رسالتك من غير أن أقرأها لأنّني اعتقد بأنّها ستكون الترّهات المعتادة. ثم، لا أدري لماذا –ربّما لأنّنا لم نكن على تواصل منذ فترة من الزمن– خلتني أستطيع أقلّه أن أفتحها لأتأكّد أنّك لا تراسلينني لتخبريني أنّك على فراش الموت. لكنّني لم أكن أتوقّع أي شيء من هذا القبيل. وأخذت أفكّر، هل هذه فعلًا أمّي؟

في كل الأحوال، حملت رسالتك إلى معالجتي النفسيّة –نعم، أتلقّى العلاج الآن؛ ولا، لم أهجر روجر بعد– وقلت لها: «لا أريد أن ينتهي بي المطاف على هذه الحال». لا أريد أن أبقى عالقة في علاقة مسيئة أختلق الأعذار كي لا أغادر، فأقرّر أن الأوان قد فات أو أنّني لا أستطيع أن أبدأ من جديد أو الله وحده يعلم ما أقوله لنفسي عندما يحاول روجر استعادتي من جديد. أخبرت معالجتي النفسية أنّك لو تمكّنت في نهاية المطاف من إيجاد علاقة صحّية تستمتعين بها، فأستطيع أنا أيضًا أن أفعل ذلك، ولا أريد أن أنتظر حتّى أبلغ السبعين من عمري. هل لاحظت العنوان البريدي الذي أراسلك منه؟ إنّه بريدي السرّي الذي أبحث بواسطته عن وظيفة.

بكت ريتا لبرهة من الزمن، ثم واصلت القراءة.

أتعلمين ما المضحك يا أمي؟ بعد أن قرأت رسالتك على معالجتي، سألتني إن كنت أحتفظ بأي ذكريات إيجابيّة من طفولتي، ولم يسعني أن أذكر أيًّا منها. ثم بدأت تراودني أحلام. حلمت أنّني ذهبت إلى حفل باليه وعندما استيقظت، أدركت أنّني كنت راقصة الباليرينا في الحلم، وكنتِ أنتِ المعلّمة، فتذكّرت عندما كنت في الثامنة أو التاسعة من عمري وأخذتني إلى صف باليه كنت أتوق للذهاب إليه، لكنّهم قالوا إنّني لا أملك ما يكفي من الخبرة، فبدأت أبكي، فحضنتني وقلتِ: «هيا، أنا سأعلّمك». ثم ذهبنا إلى مكان شاغر وادّعينا رقص الباليه لوقتٍ يبدو أنّه دام ساعات. أذكر أنّني ضحكت ورقصت وتمنّيت لو أن كل لحظة تدوم إلى ما لا نهاية. وحلمت أحلامًا أخرى مشابهة، أحلامًا أعادت لي ذكريات جميلة عن طفولتي، ذكريات لم أعلم أنّها كانت موجودة في الأصل.

أعتقد بأن ما أحاول أن أقوله لك إنّني لست جاهزة بعد للكلام أو لبناء أي نوع من العلاقة الآن، أو ربّما في المطلق، لكن أردتك أن تعلمي أنّني تذكّرتك في أفضل حالاتك، أعلم أن ذلك غير كافٍ، لكنّه إنجاز بحد ذاته. إذ والحق يُقال، صدمنا كلّنا برسالتك. تكلّمنا كلّنا عنها واتّفقنا على أن حتّى لو لم نبنِ علاقة معك، إلّا أنّنا لا بد من لملمة شتات حياتنا لأن، كما قلت، إن أنتِ استطعت ذلك، فلا بد من أنّنا نستطيع. قالت معالجتي أنّني ربّما لا أريد لملمة حياتي لأن في تلك الحالة تفوزين أنتِ. لم أفهم وقتذاك ما عنته، لكنّني أعتقد بأنّني فهمت الآن. أو بدأت أفهم.

في كل الأحوال، كل عيد وأنتِ بخير.

المرسل: روبين

ملاحظة: موقع إلكتروني جميل.

رفعت ريتا نظرها عن الرسالة. لم تكن واثقة ممّا يفترض القيام به. تمنّت لو أن أبناءها قد ردّوا عليها أيضًا، لأنّها تهتم حقًّا لأمر أولادها كلّهم. لأمر روبين التي لم تهجر روجر بعد. ولأمر الصِّبْيَة، واحد لا يزال يعاني مشاكل إدمان، وآخر تطلّق للمرّة الثانية من «امرأة بغيضة سيّئة خدعته للزواج بها بادّعائها الحمل»، وثالث ترك الجامعة بسبب صعوبات تعلّمية، وتراه يقفز مذاك الحين من وظيفة إلى أخرى. قالت ريتا إنّها حاولت المساعدة، لكنّهم رفضوا الكلام معها، وفضلًا عن ذلك، ما الذي يمكنها أن تقدّمه لهم الآن في كل الأحوال؟ لقد قدّمت لهم الدعم المادّي عندما طلبوا، هذا ما يقتصر عليه الاتّصال بينها وبينهم.

«أخشى عليهم. أخشى عليهم طوال الوقت».

تدخّلتُ قائلة: «ربّما، بدل الخشية عليهم، تستطيعين أن تحبّيهم. فجل ما تستطيعين فعله هو إيجاد سبيل لحبّهم، فالموضوع الآن ما يحتاجونه منك وليس ما تحتاجينه منهم».

أخذتُ أفكّر بوقع تلك الرسالة على أبنائها. لقد أرادت ريتا أن تخبرهم عن علاقتها بعائلة المرحبا، أن تبث لهم أنها تغيّرت، أن تجعلهم يرون جانب الأمومة المحب الذي ترغب في منحهم إيّاه أيضًا. لكنّني اقترحت أن تؤجّل هذا الموضوع الآن. تخيّلتهم سيشعرون بالنفور، كما المريض الذي أخبرني عن والده الذي

هجر عائلته وتزوّج امرأة أصغر سنًّا وأنجب أولادًا منها. كان الأب سريع الانفعال عديم الحس، لكن الأطفال في العائلة رقم اثنين حصلوا على أب العام: درّب فريقهم لكرة القدم، وحضر حفلات البيانو التي عزفوا فيها، وتطوّع في مدارسهم، وذهب معهم في رحلة أيام العطلة، وحفظ أسماء رفاقهم. شعر مريضي وكأنّه دخيل، زائر غير مرغوب به في العائلة رقم اثنين، وقد أصيب، كما كثيرون يشاركونه القصّة نفسها، بجرح بالغ عندما رأى الأب الذي لطالما أراده، أبًا لأولادٍ آخرين.

علّقتُ على الرسالة: «إنّها بداية».

في النهاية، اتّصل اثنان من الأبناء بريتا والتقيا بميرون. للمرّة الأولى في حياة الصبية، بدآ يبنيان علاقة مع صورة أب محبّة وذات ثقة. لكن الأصغر سنّا بقي غارقًا في غضبه. أولادها كلّهم كانوا غاضبين وبعيدين، لكن لا بأس، أقلّه هذه المرّة. لقد أصبحت ريتا قادرة على الإصغاء إليهم من دون أن تتسلّح برد الفعل الدفاعي أو بالدموع. انتقلت روبين إلى شقّة صغيرة وحصلت على وظيفة إداريّة في عيادة للصحّة العقليّة. شجّعتها ريتا على الانتقال غربًا كي تكون قريبة منها ومن ميرون، كي تكون محاطة بالمعارف في تلك الفترة التي تريد فيها بناء حياتها بعد روجر، لكن روبين رفضت أن تتخلّى عن معالجتها النفسيّة (أو شكّكت ريتا أن يكون الأمر على علاقة بروجر). ليس الآن.

لم تكن عائلة مثاليّة، أو حتّى عائلة فعليّة، لكنّها عائلة. كانت ريتا تستمتع بها، لكنّها تقرّ بالوجع بسبب كل ما تعجز عن إصلاحه.

ومع أن أيّام ريتا أصبحت ممتلئة، إلّا أنّها كانت تجد الوقت لتضيف بعض المنتجات الجديدة لموقعها الإلكتروني. أحد هذه المنتجات إشارة ترحيب يمكن تعليقها عند مدخل المنزل. تتألّف الإشارة من كلمتين كتبتا بالأحرف الكبيرة، تحيط بها شخصيّات كاريكاتوريّة تبدو كلّها غريبة. تقرأ الإشارة « مرحبًا عائلتي!».

المنتج الثاني كان مطبوعة أعدّتها لابنة ميرون، وهي معلّمة، رأت العبارة على ملصق فوق مكتب ريتا، وسألتها إن كان بالإمكان إنتاج نسخة فنّية منها لصفّها كي تعلّم الأطفال المرونة. تقول العبارة: «الفشل جزء من حياة البشر».

«لا بد من أنّني قرأتها في مكان ما، لكنّني لا أذكر من قالها».

في الواقع، كانت عبارة قلتها لها أنا في إحدى جلساتنا، لكنّني لا أمانع أنّها لا تتذكّر. كتب عالم النفس العيادي إيرفين يالوم يقول: «من الأفضل بكثير أن [يحرز المريض تقدّمًا لكن] ينسى ما تحدّثنا عنه بدل الاحتمال المعاكس (وهو خيار أكثر شيوعًا لدى المرضى)؛ أن يتذكّر بدقة ما تم الحديث عنه ولكن لا يحرز أي تغيير».

كانت إضافة ريتا الثالثة عبارة عن مطبوعة صغيرة تصوّر تجريديًّا شخصين بشعر رمادي، جسداهما متلاحمان يتحرّكان، تحيط بهما تعجّبات كرتونيّة: يا إلهي... ظهري! خفّف... قلبي! كتبت في خط منمّق أنيق فوق الأجساد: كبار السن يمارسون الجنس أيضًا.

إنّها القطعة الأكثر مبيعًا في مجموعتها حتّى تلك اللحظة.

٥٥

إنّه حفلي وتستطيع البكاء لو أردت ذلك

وصل البريد الإلكتروني، فتجمّدت أناملي على المفاتيح. يقرأ العنوان إنّها حفلة... ارتدِ الأسود! المرسل هو مات، زوج جولي. قرّرت ألّا أقرأ الرسالة قبل أن أنتهي من آخر مريض لليوم. لا أريد أن أفتح الدعوة إلى مأتم جولي قبل أن أدخل جلسة أحد المرضى.

أخذت أفكّر مجدّدًا بهرميّة الألم. عندما بدأت أستقبل جولي، تخيّلتني سأجد صعوبة في الانتقال من الإصغاء إلى نتائج صورها الشعاعيّة وأورامها إلى «أعتقد أن الجليسة تسرقه منّي»، و«لماذا عليّ دائمًا أن أبادر في الجنس؟».

خفت أن يدور في رأسي السؤال التالي: تعتقدين أنّك تعانين مشكلة؟

لكن اتّضح أن تواجدي مع جولي جعلني أكثر تعاطفًا. فمشكلات المرضى الآخرين تهم أيضًا: تعرّضهم للخيانة من قبل شخص وثقوا به للعناية بطفلهم؛ أو مشاعر الخزي والفراغ التي تعتريهم حين يرفضهم الشريك. تحت هذه التفاصيل تكمن الأسئلة الجوهريّة نفسها التي اضطرّت جولي لمواجهتها: كيف أشعر بالأمان في عالم يسوده انعدام اليقين؟ كيف أتواصل؟ لقد دفعتني رؤية جولي إلى امتلاك حسٍّ أكبر بالمسؤوليّة تجاه مرضاي الآخرين. كل ساعة تهم لكل واحد منّا، وأريد أن أكون حاضرة بالكامل خلال ساعة العلاج التي أقضيها مع كل واحد منهم.

بعد مغادرة آخر مرضاي، دوّنت بتباطؤ لافت ملاحظاتي، أماطل قبل أن أفتح أخيرًا الرسالة الإلكترونيّة. تتضمّن الدعوة ملاحظة من جولي تشرح فيها أنّها تريد من الناس أن يحضروا «حفل وداع وبكاء ملء العيون»، وتأمل أن يستفيد أصدقاؤها العازبون من التجمّع «لأنك إن قابلت نصفك الآخر في مأتم، فلن تنسى يومًا أهمّية الحب والحياة، وستتخلّى عن صغائر الأمور». كما تحتوي الرسالة على رابط للمرثيّة التي صاغتها جولي في مكتبي.

أرسلت تعازيّ لمات، وتلقّيت بعد دقيقة واحدة، بريدًا آخر أشار إلى أن جولي تركته لي. يقول: لأنّني ميتة، لن أراوغ وسأدخل في صلب الموضوع. قلتِ إنّك ستحضرين حفل وداعي. سأعلم إن لم تأتِ. تذكّري أن تكوني إلى جانب أختي وتعزليها عن العمّة أيلين، تلك التي دائمًا... حسنًا، تعرفين القصّة. تعرفين قصصي كلّها.

ثمّة ملاحظة من مات: رجاء كوني معنا.

أريد طبعًا أن أكون هناك، وقد سبق لي أن أخذت في الاعتبار تبعات تواجدي المحتملة قبل أن أتعهّد لجولي بالحضور. لا يقوم كل معالج نفسي بالخيار نفسه. يخشى البعض أن يجتاز الخط، كأن يتورّط إلى أبعد حدود. وإذ قد يكون ذلك صحيحًا في بعض الحالات، إلّا أنّه من المستهجن في مهنة قوامها الحالة الإنسانيّة، أن يُتوقَّع من المعالجين النفسيّين تجزئة إنسانيّتهم عندما يتعلّق الأمر بوفاة مرضاهم. هذا لا ينطبق على المهن الأخرى في حياة الفرد: من محامي جولي، إلى الخبير بالمعالجة اليدويّة، وأخصّائي الأورام. لن يشير إليهم

أحد بالإصبع إن هم حضروا الجنازة. غير أنّه يفترض بالمعالجين النفسيّين أن يحافظوا على مسافة معيّنة. لكن ماذا لو كان تواجدهم هناك يبعث بالراحة لأفراد عائلة المريض؟ وماذا لو كان يريح المعالجين أنفسهم؟

في معظم الأحيان، يحزن المعالجون على وفاة مرضاهم على انفراد. من ذا الذي أستطيع أن أحدّثه عن وفاة جولي غير زملائي في مجموعتي الاستشاريّة أو ويندل؟ وإن فعلت، لم يعرفها أي منهم كما عرفتها أنا، أو كما تعرفها عائلتها وأصدقاؤها (الذين يستطيعون أن يحزنوا معًا). ويُترك المعالج كي يحزن وحيدًا.

حتّى خلال الجنازة، ثمّة اعتبارات خصوصيّة وسرّيّة لا بد من أخذها بالحسبان. فلا ينتهي واجبنا بحماية سرّيّة مرضانا عند موتهم. قد تتّصل، على سبيل المثال، زوجةُ أقدم زوجها على الانتحار، بمعالجه النفسي، بحثًا عن بعض الإجابات، لكن المعالجين النفسيّين لا يسعهم الحنث بذلك القسم. فتلك الملفّات وتلك التفاعلات محميّة. وهكذا، لو حضرت جنازة أحد المرضى وسألني أحدهم كيف كنت أعرف المرحوم، لا أستطيع أن أجيب أنّني المعالجة النفسيّة. وتلك المسائل تطرأ في الوفيّات غير المتوقّعة على وجه التحديد - الانتحار، أو الموت بجرعة زائدة، أو ذبحة قلبيّة أو حادث سيّارة- أكثر من الحالات المتوقّعة مثل وفاة جولي. في النهاية، نحن نناقش أمورًا مختلفة مع المرضى، بصفتنا معالجين. وقد تناقشنا أنا وجولي في رغبتها في أن أحضر جنازتها.

قبل شهر من وفاتها قالت لي: «لقد وعدتِ أن تبقي معي حتى النهاية. لا تستطيعين أن تتخلّي عنّي في جنازتي الخاصة، أليس كذلك؟».

في آخر أسابيع جولي، أخذنا نتحدّث عن كيفيّة رغبتها في وداع عائلتها وأصدقائها. ما الذي تريدين أن تتركيه لهم؟ ما الذي تريدين منهم أن يتركوه معك؟

لم أكن أتحدّث عن حوارات فراش الموت التي تحدث تحوّلًا، فتلك هي في غالب الظن تخيّلات. قد يسعى الناس للسلام والوضوح، والتفهّم والشفاء، لكن فراش الموت قد يكون بحد ذاته عبارة عن خليط من العقاقير والخوف والإرباك والوهن. لهذا من المهم على وجه التحديد أن نكون الأشخاص الذين نريد أن نكونهم الآن، وأن نصبح أكثر انفتاحًا واتّساعًا طالما أمكننا ذلك. فسيبقى الكثير بلا أي إجابة إذا ما انتظرنا طويلًا. أذكر مريضًا، تواصل بعد سنوات من التردّد، مع والده البيولوجي، الذي كان يسعى لبناء علاقة معه، لكنّ تحطّم فؤاده عندما علم أن والده كان فاقدًا للوعي، في غيبوبة، وقد مات بعد أسبوع.

كما نمارس ضغوطًا لا فائدة منها على تلك اللحظات الأخيرة، فنسمح لها بتجاوز كل ما حدث قبلها. انهارت زوجة أحد مرضاي وتوفّيت في خضم نقاش بينهما، بينما كان يدافع عن عدم قيامه بدوره في الغسيل. «ماتت وهي غاضبة منّي، تعتقد بأنّني وغد». في الواقع، كان زواجهما ناجحًا، وكانا يحبّان بعضهما البعض بصدق. لكن بما أن ذلك الجدال بات مكرّسًا على اعتبار أنّه

آخر الكلمات التي تبادلاها، اكتسب أهمّية لم تكن لتجد مكانًا لها في أي حالة مغايرة.

مع اقتراب النهاية، كانت جولي تنام في معظم جلساتنا، ولو كان الوقت ليتوقّف في السابق عندما كانت تأتي لتراني، إلّا أنّه بدا الآن وكأنه بروفة على مماتها؛ كانت «تجرّب» شعور حالة السكون لكن دونها الرعب فيما لو كانت وحيدة.

قالت عصر أحد الأيام: «فكرة بالكاد هي دائمًا الأصعب، أليس كذلك؟ أكاد أحصل على شيء. بالكاد سأرزق بطفل. تكاد تكون نتيجة الصورة إيجابية. أكاد لا أصاب بالسرطان بعد اليوم». أخذت أفكّر كيف أن كثيرين يتفادون أمورًا يتوقون إليها في الحياة، لأنّه قد يكون بالنسبة إليك أن تقترب من هدفك من غير أن تنجزه أكثر إيلامًا من ألّا تجازف من الأساس.

خلال تلك الجلسات المترفة الهدوء، أخبرتني جولي أنّها تريد أن تموت في منزلها، وفي الجلسات القليلة الأخيرة، كنت أراها هناك. أحاطت سريرها بصور لكل من أحبّتهم، وكانت تلعب السكرابل وتشاهد إعادات مسلسل العازب وتستمع لموسيقاها المفضّلة، وتستقبل الزوّار.

لكن في النهاية، بات الاستمتاع بتلك اللحظات الجميلة صعبًا. فأسرّت جولي لعائلتها: «أريد أن أعيش، لكنّني لا أريد أن أعيش على هذا النحو»، ففهموا أن ذلك معناه أنّها ستتوقّف عن تناول الطعام. لم تكن قادرة في أي الأحوال على تناول معظم الأطعمة. وعندما قرّرت أن ما تبقّى لها من حياة لم يكن

كافيًا للمقدار الذي تريده من الحياة، استجاب جسدها بشكل طبيعي، ورحلت في غضون أيّام.

لم نحظَ «بخاتمة عظيمة» كما كان يحلو لجولي أن تسمّي جلستنا الأخيرة. بل تمحورت كلماتها الأخيرة لي حول شرائح الستيك. فقالت بصوت بالكاد مسموعًا: «يا إلهي، كم أنا مستعدّة للتضحية بكل شيء مقابل شريحة ستيك! الأجدى بهم أن يقدّموا الستيك حيث أنا ذاهبة». ثم رقدت في سبات عميق. كانت نهاية لا تشبه نهاية جلساتنا، حيث على الرغم من «انتهى الوقت» يطول الحديث. في أفضل الوداعات، يبرز دائمًا شعور أن ثمّة المزيد لقوله.

أصبت بالذهول -مع أنّه ليس من المستغرب- بفعل الحشود الغفيرة في حفل تأبين جولي. اجتمع مئات الأشخاص هنا من كل مشارب حياتها: أصدقاء طفولتها، وأصدقاؤها من المخيّمات الصيفيّة، وأصدقاؤها من التدريب على سباقات الركض، وأصدقاؤها من نوادي القراءة، وأصدقاؤها من المدرسة، وأصدقاؤها من أيّام الجامعة، وأصدقاؤها وزملاؤها في العمل (من الجامعة ومن متجر ترايدر جوز على حد سواء)، وأهلها، وأجدادها من الجانبين، وأهل مات، وأنسباؤهم. عرفت من هم هؤلاء الأشخاص لأن أفرادًا من هذه المجموعات وقفوا وراحوا يتكلّمون عن جولي، ويخبرون قصصًا عنها وما عنت لهم.

عندما جاء دور مات، دخل الجميع في صمت مبين، وجلست أنا في الصف الخلفي، أنظر إلى كوب الشاي المثلج والمنديل في يدي. مكتوبعليه: إنّه حفلي،

وتستطيع البكاء لو أردت ذلك! لاحظت في السابق يافطة كبرى مكتوب عليها: «أحتار لا هذا ولا ذاك».

احتاج مات لبعض الوقت كي يلملم نفسه قبل أن يتكلّم. وعندما فعل، أخبر الجميع فكاهة عن جولي التي كتبت كتابًا له ليحتفظ به بعد رحيلها وعنونته: أقصر أطول قصّة حب: رواية ملحميّة عن الحب والخسارة. فقد السيطرة قليلًا هنا، ثم استعاد رباطة جأشه شيئًا فشيئًا وواصل القراءة.

شرح أنّه تفاجأ في الكتاب عندما اقترب من نهايته -نهاية قصّتهما- كتبت جولي فصلًا عبّرت فيه عن أملها في أن يملأ الحب دائمًا حياة مات. شجّعته على أن يكون صادقًا وعطوفًا مع من أسمتهن «صديقاته في الحزن»؛ صديقات النهوض، أولئك اللواتي سيواعدهن في رحلة شفائه. كتبت تقول له: لا تضلّلهن. ربّما تكسبان شيئًا من بعضكما البعض. وأتبعت ذلك بملف مواعدة ساحر وطريف في آن يستطيع مات استخدامه لإيجاد صديقاته في الحزن، ثم تحوّلت أكثر جدّية. كتبت أجمل رسالة حب موجعة على شكل ملف مواعدة آخر يستطيع مات استخدامه كي يجد الشريكة التي سيكمل معها حياته. تكلّمت عن نزواته، وتفانيه، وعلاقتهما الجنسيّة المتّقدة، والعائلة الرائعة التي ورثتها (والتي يفترض أن ترثها هذه المرأة الجديدة)، وكم سيكون والدًا رائعًا.

كتبت أنّها على يقين من هذا، فقد سنحت لهما الفرصة أن يكونا أبوين معًا، وإن كان لجنين ولأشهر قليلة ليس إلّا.

عندما انتهى مات من القراءة، كان الحشود المعزّون ينتقلون من حالة بكاء إلى حالة ضحك. ختمت جولي قائلة: على كل فرد أن يعيش ملحمة حب واحدة في حياته. نلت نصيبي منها أنا. إن كنّا محظوظين، فقد نفوز بفرصتين. أتمنّى لك قصّة حب ملحمية أخرى.

خلنا كلّنا أن الأمور انتهت ههنا، لكن مات أعلن أنّه لن يشعر بالعدل إلّا إذا نالت جولي حصّتها من الحب أينما ذهبت أيضًا. لذا، قال، من هذا المنطلق، كتب لها ملف مواعدة في الجنّة.

تناهت إلى مسامع الحاضرين ضحكات قليلة مكتومة، مع أنّها جاءت متردّدة في البداية. هل في الأمر كثير من عتمة الموت؟ لكن لا، هذا تمامًا ما كانت لتسعى إليه جولي، على ما أعتقد. جوٌّ واحد يسيطر على الجميع، غير مريح ومضحك وحزين، وسرعان ما سيضحك الجميع ويبكون بلا أي رادع. كتب مات إلى حبيبها المنتظر في الجنّة، يحذّره من أنّها تكره الفطر، لا تقدّم لها أي طبق يحتوي على الفطر. وإن وُجد هناك متجر ترايدر جوز، وعبّرت لك عن رغبتها في العمل هناك، فادعمها. وستحصل على خصومات ممتازة.

ثم انتقل ليذكر كيف انتفضت جولي على الموت بأساليب عدّة، لكن في الأساس في ما كان يحسن مات تسميته «الإحسان» للآخرين، فتركت العالم مكانًا أفضل ممّا وجدته. لم يعدّد حسناتها، لكنّني كنت أعلم ما هي، ومتلقّو تلك الأفعال استفاضوا شرحًا في كل الأحوال.

أسعدني أنّني حضرت، وأسعدني أنّني وفيت بوعدي لجولي ورأيت أيضًا جانبًا منها لا يسعني أن أعلم به عن أي من مرضاي، كيف تبدو حياتهم خارج حدود العلاج النفسي. ففي اللقاءات الثنائيّة، يغوص المعالجون في العمق، إنّما لا يرون الصورة أفقيًّا، كلمات من دون رسوم توضيحيّة. وعلى الرغم من كوني المطّلعة النهائية على أفكار جولي ومشاعرها، إلّا أنّني دخيلة هنا بين هذه الجموع التي لا أعرفها إنّما تعرف جولي. قيل لنا، نحن المعالجين، إنّه لو حدث وحضرنا جنازة مريض لنا، فعلينا أن نبقى جانبًا، وأن نتفادى التفاعل مع الحضور. هذا ما فعلته، لكنّني بينما كنت على وشك المغادرة، بدأ ثنائي لطيف يحادثني. قالا إن جولي مسؤولة عن زواجهما، جمعتهما في موعد غرامي قبل خمس سنوات. ابتسمت لقصّتهما، ثم حاولت أن أنسحب معتذرة، لكن قبل أن أنجح، سألتني السيّدة: «وكيف تعرفين جولي؟».

فأجبتها تلقائيًّا وأنا أذكر نفسي بالسرّية: «كانت صديقة»، لكن في اللحظة التي قلت فيها هذه الجملة، أدركت أنّها حقيقيّة.

كانت جولي تسألني: «هل ستفكّرين بي؟»، قبل أن تدخل إلى مختلف العمليّات الجراحية التي خضعت إليها، وكنت دائمًا أجيبها أنّني سأفعل. وكانت هذه التطمينات تريحها وتساعدها على التركيز وسط مخاوفها وقلقها من خضوعها لمبضع الجراحة.

لكن مؤخرًّا، عندما بدا واضحًا أن جولي تحتضر، ارتدى هذا السؤال معنى آخر: هل سيبقى جزء منّي حيًّا فيك؟

قالت جولي مؤخّرًا لمات إنها تشعر بحال مريعة لأنّها تموت تحت جناحه، وفي اليوم التالي، أرسل لها مات رسالة مع قصيدة غنائيّة من المسرحيّة الموسيقيّة» الحديقة السرّية». يسأل فيها شبح الزوجة المحبوبة زوجها المفجوع إن كان بإمكانه أن يغفر لها، وإن كان بإمكانه أن يحتفظ بها في قلبه، و«تجد طريقة جديدة لتحبّني، الآن وقد افترقنا». كتب مات، نعم. وأضاف أنّه لا يصدّق أن الناس يختفون، لكن ثمّة شيئًا في داخلنا يحيا إلى أبد الآبدين.

بينما كنت متّجهة إلى سيّارتي ذاك اليوم، سمعت سؤال جولي يدور في أذني: هل ستفكّرين بي؟

بعد كل هذه السنوات، لا أزال أفعل.

لا أزال أذكرها كلّما غرقت في لحظات الصمت.

٥٦

السعادة تكون أحيانًا

سألني جون وهو يضع من يده الكيس الذي يحتوي على وجبة طعامنا، «بصراحة، لا تجامليني. هل تعتقدين أنّني حقير؟». أحضر معه إلى جلسة اليوم روزي -إذ جليستها مريضة ومارغو خارج المدينة- جلست في حضن جون، وراحت تتشمَّم علب الطعام. عينا جون عليّ الآن، كما عيني روزي اللامعتين، وكأن كلاهما ينتظران إجابتي.

أخذني سؤاله على حين غرّة. إن أجبت بنعم، فقد أؤذي جون، وآخر ما أود فعله هو أذيّته. وإن أجبت بكلّا، فقد أكون أتغاضى عن أكثر سلوكيّاته حقارة بدل أن أخلق الوعي لديه. وآخر ما أود القيام به هو أن أكون إمّعة جون. أستطيع أن أقلب السؤال عليه: هل تعتقد أنّك حقير؟ لكن ما يهمّني أمر آخر: لماذا يسأل- ولماذا الآن؟

نزع جون حذاءه من قدميه، لكن بدل أن يجلس القرفصاء على الكنبة، انحنى إلى الأمام، ووضع كوعيه على ركبتيه. قفزت روزي وتموضعت على الأرض، وأخذت تنظر إلى جون. أعطاها قطعة صغيرة. «إليك يا أميرتي الصغيرة».

«لن تصدّقي ما حصل، لكنّني، همم، تفوّهت بتعليق مؤسف لمارغو قبل ليالٍ قليلة. قالت إن معالجها النفسي أوصاها أن نذهب إلى معالج للأزواج، فقلت إنّني أريد أن تنصحيني أنتِ لأنّني لا أثق بالضرورة باقتراح معالجها الغبيّ.

وأدركت لحظة خرجت الكلمة من فمي أنّه كان يفترض بي أن أحاذر في اختيار ألفاظي، لكن كان الأوان قد فات، وانقضّت مارغو عليّ. فسألتني «معالجي الغبيّ؟ أنا؟». ثم قالت إن لم تتمكّن معالجتي من رؤية كم أنا حقير، فلا شك في أنّني أنا من يذهب إلى المعالجة الغبيّة. فاعتذرتُ لنعتي معالجها النفسي بالغبيّ، واعتذرَت لنعتها معالجتي بالغبيّة، ثم ضحكنا معًا، ولا أذكر متى كانت المرّة الأخيرة التي ضحكنا فيها معًا. لم نستطع التوقّف، وسمعتنا الفتاتان فحضرتا وأخذتا تنظران إلينا كما لو أنّنا زوج من المجانين. «ما المضحك؟»، سألتا من دون أن نتمكّن من تقديم أي شرح. لا أعتقد بأنّنا كنّا ندرك ما المضحك في الأمر.

ثم بدأت الفتاتان بالضحك أيضًا، وبتنا كلّنا نضحك على عدم تمكّننا من التوقف عن الضحك. وتمدّدت روبي على الأرض وبدأت تتدحرج على نفسها، كذلك فعلت غرايسي، ثم نظرنا أنا ومارغو إلى بعضنا البعض ونزلنا إلى الأرض، وبدأنا نحن الأربعة نتدحرج على أرضيّة غرفة نومنا ونضحك. ثم ركضت روزي لترى ما سبب هذه الجلبة كلّها، وعندما رأتنا نتدحرج على الأرض، تجمّدت في مكانها، هناك عند الباب. وقفت تهز برأسها كما لو أنّها تقول: أنتم البشر، لا أحد يفهم عليكم. ثم ركضت بعيدًا. فضحكنا على روزي. وبينما كنت أتدحرج على الأرض مع زوجتي وبناتي والكلبة تنبح علينا من الغرفة الثانية، رحت أتأمل هذا المشهد، كما لو من علو، كما لو أنّني أراقبه وأعيش فيه في آن واحد، وفكّرت، كم أحب عائلتي».

توقّف عند هذه الفكرة لثانية قبل أن يكمل.

«شعرت بسعادة لم أشعر بها منذ زمن طويل. وتعلمين ماذا؟ قضينا أنا ومارغو ليلة حقًّا جميلة معًا بعد ذلك. اختفى جزء كبير من التوتّر الذي يسود عادة بيننا». ابتسم جون لتلك الذكرى. «لكن بعد ذلك، لا أعرف ما حصل. كان نومي قد تحسّن كثيرًا، لكنّني في تلك الليلة بقيت يقظًا لساعات أفكّر في ما قالته مارغو عن أنّني حقير. لم أستطع أن أنزعها من تفكيري. لأنّني أعلم أنّك لا تعتقدين أنّني حقير. أعني، من الواضح أنّك تحبّينني. ثم فكّرت، لحظة، ماذا لو كانت مارغو على حق؟ ماذا لو كنت حقيرًا وأنت عاجزة عن رؤية ذلك؟ فتكونين حقًّا معالجة غبيّة. إذًا باختصار - هل أنا حقير، أم أنتِ غبيّة؟

فكّرت، يا له من مأزق. إمّا أقول إنّه حقير أو أدّعي أنّني غبيّة. خطرت ببالي جولي والجملة التي كتبها لها أصدقاؤها في كتاب الثانوية: أختار لا هذا ولا ذاك.

فاقترحت عليه قائلة: «ربّما ثمّة احتمال ثالث».

«أريد الحقيقة»، أجابني بإصرار. لاحظ أحد المرشدين ذات مرّة أن التغيير غالبًا ما يحصل في العلاج «تدريجيًّا، ثم بشكل مفاجئ»، وقد ينطبق الأمر على جون أيضًا. تخيّلت جون يتقلّب يمنة ويسرة في سريره، لا يقوى على النوم، وبيت الزجاج الذي بناه لنفسه وقوامه كيف أن الجميع من حوله أغبياء قد بدأ ينهار، ولم يجد أمامه إلّا الحطام: أنا حقير. لست أفضل من أي شخص آخر - مميّز. أمّي كانت مخطئة.

لكن ليست هذه الحقيقة أيضًا. إنّها ببساطة انهيار الدفاع النرجسي على شكل تصحيح مبالَغ به. بدأ جون انطلاقًا من معتقد «أنا الجيّد وأنت السيئ» وها هو الآن ينقلب رأسًا على عقب - «أنت الجيد وأنا السيئ». لكنّ أيًّا من هذا صحيح.

فأجبته بصدق: «الحقيقة كما أراها، ليست أنّني غبيّة أو أنّك حقير، بل إنّك أحيانًا تتصرّف بحقارة، بهدف حماية نفسك».

كنت أراقب ردّة فعل جون. أخذ نفسًا عميقًا وبدا وكأنّه على وشك أن يقول شيئًا ثم عدل عنه. ظل صامتًا لحوالى الدقيقة، يتأمّل روزي التي غفت.

«صحيح، أنا أتصرّف كحقير». ثم ابتسم مضيفًا: «أحيانًا».

تناولنا أنا وجون مؤخّرًا موضوع جماليّة لفظة أحيانًا، كيف أن تلك اللفظة تسطّحنا، وتبقينا في الوسط المريح بدل أن نتدلّى من أحد طرفي الطيف، نتشبّث بالحياة العزيزة. تساعدنا على الهروب من طغيان التفكير بالأبيض أو الأسود. اعترف جون أنّه بينما كان يعاني ضغوط زواجه ومهنته، كان يرى أن لا بدّ من وجود لحظة يكون فيها سعيدًا، ثم توفّي غابي، ففكّر أنّه فقد تلك السعادة إلى الأبد. والآن، يقول إنّه بات على شعور بأن الأمر ليس إما/ أو، نعم أو لا، دائمًا أو أبدًا.

ثم أضاف وهو يستند إلى ظهر الأريكة من جديد: «ربّما السعادة تكون أحيانًا». إنّها فكرة تجلب له بعض الراحة. «أعتقد بأن لا ضيم في تجربة معالج الأزواج»، قال جون وهو يشير إلى المعالج الذي اقترحه على ما يبدو ويندل.

كان جون ومارغو قد ذهبا إلى معالج للأزواج، وحضرا عددًا من الجلسات بعد وفاة غابي، لكن كان كلاهما من الغضب والخجل -يلقيان تباعًا باللوم على بعضهما البعض وعلى نفسيهما- لدرجة أن جون لم يهتم بما سمّاه «التشريح غير المجدي» عندما أحضر المعالج تقرير الشرطة عن السائق المخمور، كعامل مساهم في الحادث. إن أرادت مارغو العلاج، فهو جاهز لذلك، لكنّه لا يرى أي سبب لإطالة عذابه ساعة كل أسبوع.

لكنّه يشرح الآن أنّه موافق على علاج الأزواج لأنّه خسر الكثير -أمّه، وابنه، وربّما نفسه- ويريد أن يحارب كي يحتفظ بمارغو قبل أن يفوت الأوان.

من هذا المنطلق، بدأ هو ومارغو مؤخّرًا -بتردّد وبرويّة- الكلام عن غابي، وعن أمور أخرى كثيرة أيضًا. كانا يتعلّمان من هما في هذه المرحلة من حياتهما وما يعني ذلك إذا ما أرادا السير قدمًا. وأخذ يبرّر جون، أن أيًّا كانت المحصّلة، قد يساعد معالج الأزواج.

ثم شرع يقول: «لكن إن كان الرجل غبيًّا»- فقاطعته.

«إن بدأت تكوّن هذا الشعور، فأنصحك أن تحاول أن تتشبّث قدر المستطاع حتى تحصل على مزيد من المعلومات. ولو كان المعالج مفيدًا، فقد يبعث بك مسار العلاج شعورًا بعدم الارتياح، ويمكننا أن نناقش هنا هذا الانزعاج. دعنا نفهمه معًا قبل أن تصدر حكمك عليه». أخذت أسترجع اللحظات التي شككت بها بويندل، عندما ألقيت انزعاجي عليه. أذكر أنّني تساءلت ما الذي

كان يدخّنه عندما تكلّم للمرّة الأولى عن حزني. أذكر أنّني وجدته مبتذلًا أحيانًا وشككت في كفاءته أحيانًا أخرى.

ربّما نحتاج كلّنا للشك، للانتقاد، وللمساءلة، قبل أن ندع الأمور حقًّا تسير.

أخبرني جون أنّه عندما وجد صعوبة في النوم تلك الليلة، بدأ يفكّر بطفولته. قال إنّه منذ أن كان صبيًّا صغيرًا، أراد أن يصبح طبيبًا، لكن عائلته لم تكن تملك ما يكفي من المال لترسله إلى كليّة الطب.

«لم أكن أعلم ذلك. أيّ اختصاص؟».

نظر إليّ جون كما لو أن الإجابة بديهيّة. «طبيب نفسي». جون، طبيب نفسي! حاولت أن أتصوّر جون مع مرضاه: حماتك قالت هذا؟ يا لها من غبيّة!

«لماذا طبيب نفسي؟».

نظر إليّ جون بغضب. «لأنّني كنت طفلًا فقد أمّه، بطبيعة الحال، وأريد أن أنقذها أو أنقذ نفسي أو أي شيء من هذا القبيل». توقّف قليلًا. «لهذا السبب ولأنّني كسول لا أستطيع أن أكون جرّاحًا».

أذهلني وعيه الذاتي، وإن كان يغطّي هشاشته بفكاهة.

وواصل يخبرني أنّه في كل الأحوال، تسجّل في كلّية الطب على أمل الحصول على مساعدة مادّية قيّمة. كان على يقين أنّه سيتخرّج مديونًا دَيْنًا باهظًا، لكنّه تخيّل أنّه يستطيع أن يسدّد دينه من راتب الطبيب. أحسن صنيعًا في الجامعة، وتحديدًا في تخصّص البيولوجيا، لكنّه كان مضطرًا للعمل عشرين ساعة في الأسبوع كي يدفع أقساطه الجامعيّة، فلم تأتِ نتائجه بالجودة المرجوّة. ولم تكن

بالتأكيد مرتفعة كما سائر زملائه في السنوات التحضيريّة، الذين كانوا يسهرون طوال الليل ويتنافسون للحصول على أعلى النتائج التي تمكّنهم من الانتقال إلى التخصّص بالطب.

ومع ذلك، حصل على مقابلات في عدد من الكلّيات. غير أن المؤكّد أن المسؤول كان يسدّد له بعض الضربات الناعمة كأن يبدأ بمديح عظمة ما كتبه في الطلب قبل أن يعمل على ضبط توقّعاته، نظرًا لمعدّله الجيّد إنّما غير الاستثنائي. وقد علّق أكثر من مسؤول قائلًا: «عليك أن تكون كاتبًا!»، على سبيل المزاح أو لا. ثارت ثائرة جون. ألا يستطيعون أن يروا من طلبه أنّه كان يعمل في وظيفة بينما يتابع برنامج السنوات التحضيريّة؟ ألا يُظهر هذا تفانيه؟ وأخلاقه في العمل؟ وقدرته على المضي قدمًا؟ ألا يمكنهم أن يروا أن حفنة من العلامات الجيّدة وتلك العلامة المتوسّطة اللعينة ليست مؤشّرًا على قدرته بل على واقع أنّه لم يحظَ يومًا بالوقت الكافي كي يدرس، أو كي يبقى في الصف إذا ما طالت حصص المختبر؟

في النهاية، تمكّن جون من الدخول إلى إحدى كلّيات الطب، لكنّه لم يحصل على ما يكفي من المساعدة المادّية كي يستمر. وبما أنّه كان يدرك جيّدًا أنّه لن يستطيع أن يتدبّر أمره في كلّية الطب كما فعل خلال السنوات التحضيريّة، رفض العرض وتسمّر حول شاشة التلفاز، يبكي مستقبله. اقترح والده، الذي كان استاذًا، كما والدته الراحلة، أن يصبح جون أستاذ علوم، لكن جون لم ينفكّ يستعيد القول الشهير: «أولئك الذين لا يستطيعون الفعل، يصبحون

معلّمين». وجون يستطيع الفعل - كان يعلم أنّه يستطيع أن ينجح في المواد العلميّة في كلّية الطب- هو يحتاج للمال ليس إلّا. وبينما كان جالسًا أمام التلفاز يلعن حظّه العاثر، خطرت بباله فكرة.

أستطيع أن أكتب هذا الهراء، فكّر بينه وبين نفسه.

باختصار، أحضر جون كتابًا يعلّم كيفيّة كتابة السيناريوات، ثم كتب حلقة وأرسلها إلى وكيل وجد اسمه في دليل، فتم توظيفه ضمن فريق الكتّاب في مسلسل تلفزيوني. قال إن المسلسل كان «تفاهة مطلقة»، لكن خطّته كانت تقتضي أن يكتب لثلاث سنوات، ويجني ما يكفي من المال، ثم يعيد الانتساب إلى كلّية الطب. لكن بعد عام واحد، حصل على وظيفة في مسلسل أفضل بكثير، وفي السنة التالية، انتقل إلى مسلسل من الطراز الأوّل. وفي الوقت الذي جنى فيه جون ما يكفي من المال كي يسجّل نفسه في كلّية الطب، كان قد عرض أول جائزة إيمي له في شقّته الصغيرة. قرّر ألّا يدخل كلّية الطب من جديد. ماذا لو ابتعد عن الكلّيات هذه المرّة؟ فضلًا عن ذلك، أراد أن يجني المال -المال الجنوني الذي يستطيع أن يجنيه في هوليوود- حتى يكون أطفاله في المستقبل بمنأى عمّا واجهه. الآن، يقول إنّه يملك الكثير من المال، وتستطيع ابنتاه ارتياد كلّية الطب كما يحلو لهما.

مدّد جون ذراعيه، وأعاد تسوية ساقَيْه. فتحت روزي عينيها، تنهّدت، ثم أغمضتهما من جديد. أكمل قائلًا إنّه يذكر عندما كان واقفًا على المسرح لتسلّم الجائزة مع فريق العمل يفكّر، إليكم هذا، يا أوغاد! تستطيعون أن

تستعيدوا رسائل رفضكم تلك وتحشروها في مؤخّراتكم! لقد حصلت على جائزة إيمي اللعينة!

في كل سنة، بينما يحصد مسلسله المزيد من الجوائز، يتملّك جون إحساس عنيد بالرضا. يتذكّر كل أولئك الأشخاص الذين لم يؤمنوا أنّه جيّد بما فيه الكفاية، لكن ها هو هنا الآن، في مكتب تكتظ فيه جوائز الإيمي، يمتلك حسابًا مصرفيًّا يكثر فيه النقد، ومحفظة مليئة بصناديق التقاعد، فيفكّر، لن يستطيعوا أن يأخذوا هذا منّي.

جنحت بفكري إلى كيف «هم» تمكّنوا من أخذ أمّه منه.

«من الـ«هم» يا جون؟».

«المسؤولون اللعينون في كلّية الطب». كان واضحًا أن الدافع وراء نجاحه كان الانتقام بقدر ما هو الشغف. تساءلت من قد يكون الـ«هم» بالنسبة إليه الآن. لمعظمنا «هم» بين الجمهور، وإن لم يكن أحد يشاهد، أقلّه ليس كما نخالهم. فأولئك الذين يشاهدوننا -الأشخاص الذين يشاهدوننا بحق- لا يبالون بالنفس الزائفة، ولا بالعرض الذي نقدّمه لهم. مَنْ هؤلاء الناس بالنسبة لجون؟

«آه، هيّا. الجميع يهتم بالعرض الذي نقدّمه».

«هل تعتقد ذلك حقًّا؟».

تنهّد جون: «أنت معالجتي».

إذًا؟

أرخى جون بجسده على الأريكة.

«عندما كنت أتدحرج على الأرض مع عائلتي، خطرت ببالي أغرب فكرة. تمنّيت لو تستطيعين أن ترينا. أردتك أن تريني في تلك اللحظة لأنّني أحسست أنّني كنت شخصًا لا تعرفينه بالفعل. فهنا في هذا المكان، كما تعلمين، قمّة الكآبة. لكنّني بينما كنت أقود سيّارتي اليوم، فكّرت، ربّما تعلم. ربّما تملكين نوعًا من الحاسّة السادسة الخاصة بالمعالجين النفسيّين. لأنّني -لست واثقًا إن كان السبب أسئلتك المزعجة تلك، أو الصمت السادي الذي تغرقينني فيه- لكنّني أشعر بأنّك تفهمينني، أليس كذلك؟ لا أريد للخسّة أن تكبر في رأسك، أو أي شيء من هذا القبيل، لكنّني فكّرت أنّك قد تملكين صورة متكاملة عن كينونتي تفوق ما يملكه عني أي شخص آخر في حياتي».

كنت من التأثر بحيث لم أستطع أن أتكلّم. أردت أن أخبر جون كم أثّر بي، ليس شعوره وحسب، لكن استعداده ليخبرني بالأمر. أردت أن أخبره أن لا أحسبني سأنسى تلك اللحظة، لكن قبل أن أستعيد صوتي، صرخ جون قائلًا: «آه، بحق الله، لا تبدئي بكاءك اللعين أمامي».

قهقهت، وكذلك فعل جون. ثم أخبرته أنّني شعرت بغصّة حالت دون أن أتكّلم قبل دقيقة. عينا جون اغرورقتا الآن. تذكّرت جلسة سابقة، قال فيها جون إن مارغو دائمة البكاء، فراودتني فكرة أن مارغو كانت تقوم بمهمات اثنين، تبكي عن كلاهما. فاقترحت ربّما تستطيع أن تترك مارغو تبكي، وربّما تستطيع أن تسمح لنفسك أن تبكي أيضًا. لكن جون لم يكن جاهزًا للسماح

لمارغو برؤيته يبكي. ليس بعد. لكن بما أنّه سمح لي بذلك، شعرت بالأمل من علاج الأزواج الذي سيبدآنه.

أشار جون إلى دموعه: «أرأيت؟ إنسانيّتي اللعينة». فأجبته: «هذا رائع».

لم نفتح كيس الطعام. لم نعد بحاجة للطعام بيننا بعد اليوم.

بعد أسابيع قليلة، كنت مستلقية على الكنبة في منزلي، أزعق كما الطفل. كنت أشاهد مسلسل جون، والبطل ذو الشخصيّة المعتلّة اجتماعيًّا الذي تحوّل أكثر ليونة كان يتكلّم مع شقيقه، شخص لم نكن ندري بوجوده قبل حلقات قليلة. على ما يبدو، فإن البطل وشقيقه كانا متباعدين، ويفهم الجمهور من اللقطات المسترجعة سبب هذا التباعد: الشقيق يلوم أخاه المعتلّ اجتماعيًّا على موت ابنه.

إنّه مشهد مؤلم يقطع الأنفاس. رحت أفكّر بحلم طفولة جون أن يصبح طبيبًا نفسيًّا وكيف أن تملّكه الألم الحقيقي هو ما يجعل منه كاتبًا رهيبًا. هل كانت تلك هديّة خلّفها ألم وفاة أمّه ولاحقًا غابي؟ أو هي تركة العلاقات التي تبادلها معهما عندما كانا على قيد الحياة؟

الربح والخسارة. الخسارة والربح. أيّهما يأتي أوّلًا؟

في جلستنا التالية، أخبرني جون أنّه حضر تلك الحلقة مع مارغو وتكلّما عنها في جلسة مع معالجهما النفسي، الذي يبدو حتّى تلك اللحظة أنّه «ليس غبيًّا على وجه التحديد». أخبرني جون أنّه مع بداية الحلقة، جلس هو ومارغو في مكانَيْهما المعتادين، كل على طرف الأريكة، لكن عندما بدأ مشهد اللقطات

المسترجعة، لم يفهم لماذا، أكان بداعي الغريزة أو الحب أو الاثنين معًا، لكن شيئًا ما دفعه للنهوض والجلوس بالقرب منها حتى تلامست ساقاهما، فأحاطها بساقيه بينما أخذا ينتحبان معًا. وبينما أخبرني هذا، فكّرت كم جلست بعيدًا عن ويندل في اليوم الأوّل، وكم استغرقني من وقت إلى أن شعرت بما يكفي من الراحة كي أقترب أكثر. قال جون في تلك الجلسة إنّني كنت على حق. ففي الواقع، لا بأس من البكاء مع مارغو، وبدل أن يغرقا معًا في بحر من الدموع، عاد بهما القارب إلى اليابسة بأمان.

عندما قال ما قاله، تخيّلت نفسي، وجون ومارغو، وملايين المشاهدين حول العالم نتمدّد على كنباتنا، ندلي بدلونا بفعل كلماته. ففكّرت، كيف أن جون، جعل البكاء، لنا أجمعين، فعلًا مقبولًا.

٥٧

ويندل

قلت لمعالجي النفسي: «كنت أحاول الاتصال بك يا ويندل». وهنا لا بد لي من الاعتراف بأن اسمه الحقيقي ليس ويندل.

قمت لتوّي بإعلان مهم في جلستنا: بدأت أكتب من جديد، كتاب فريد من نوعه، وهو -معالجي، الذي أسميته الآن «ويندل»- يؤدّي دورًا بارزًا فيه.

شرحت له أنّني لم أكن أنوي القيام بذلك. قبل أسبوع، شعرت بشيء يشدّني إلى مكتبي في ما بدا قوّة جاذبة، فشغّلت الحاسوب، وفتحت ملفًّا جديدًا، وكتبت لساعات، كما لو أن سدًّا انفجر ففاضت مياهه. أحسست بنفسي من جديد، لكن على نحو مختلف -أكثر حرّية، وأكثر راحة، وأكثر حياة- وكنت أختبر ما يسمّيه عالم النفس الهنغاري ميهاي تشيكسينتميهاي «التدفّق». لم أتوقّف إلّا عندما وجدت نفسي أتثاءب، فتنبّهت للوقت، وصعدت إلى السرير. كنت متعبة، لكن في الوقت نفسه، أحس بنشاط لافت، وقد أصبحت جاهزة للراحة بعد يقظتي المطوَّلة.

استيقظت في الصباح التالي منتعشة، وفي تلك الليلة، شدّتني القوّة الغامضة من جديد إلى حاسوبي. فكّرت في مخطّط جون ليصبح طبيبًا نفسيًّا. بالنسبة لكثيرين، فإن الغوص في عمق أعماق أفكارهم ومشاعرهم يشبه إلى حد ما الدخول في نفق داكن لا يريدون أن يذهبوا إليه بمفردهم. لذلك، يلجأ الناس

إلى العلاج كي يرافقهم أحد إلى هناك، ويتابع الناس مسلسل جون للسبب نفسه: يجعلهم يشعرون بوحدة أقل، ويسمح لهم أن يروا نسخة من أنفسهم تتخبّط في الحياة على الشاشة.

ربّما من هذا المنطلق، هو طبيب نفسي لكثيرين، وربّما ألهمتني شجاعته في الكتابة عن خسارته لأكتب عن خسارتي.

كتبت طوال الأسبوع عن انفصالي، وعن معالجي النفسي، وعن احتمال موتي، وعن خوفنا من تحمّل مسؤوليّة حياتنا، وكيف يمكن للماضي والمستقبل أن يقوّضا الحاضر، إلى أن يحجباه بشكل كامل. كتبت عن الإحجام وعن التفريغ وعن كيف يصعب تخطّي قضبان السجن حتّى إن لم تكن الحريّة نصب أعيننا وحسب، بل داخلنا أيضًا، في أذهاننا. كتبت كيف أنّنا نملك ترف اختيار الحياة التي نود أن نحياها، بغضّ النظر عن ظروفنا الخارجية، وبغضّ النظر عمّا جرى، وما خسرناه، وكم يبلغ عمرنا، فكما وصفت ريتا الأمر، لن ينتهي الأمر قبل أوانه. كتبت كيف أنّنا نمتلك أحيانًا المفتاح لحياة أفضل، لكنّنا نحتاج لأحدهم كي يرشدنا إلى حيث تركنا ذاك المفتاح اللعين. كتبت عن كيف كان هذا الشخص بالنسبة إليّ، ويندل، وكنت أنا هذا الشخص بالنسبة لآخرين.

«ويندل...». أخذ ويندل يجرّب وقع الاسم، كما لو أنّه يختبره ليرى ما إن كان يناسبه. فشرحت له قائلة: «لأنّني آتي إلى هنا يوم الأربعاء(11). أتعلم، قد يكون العنوان، أيام الأربعاء مع ويندل. تحب وقع الاسم، أليس كذلك؟ لكن تلك قصّة شخصيّة ليست للنشر. إنّها لي أنا ليس إلّا. أشعر بحال ممتازة

لأنّني أكتب من جديد». فأجابني: «ما تقومين به له معنى»، في إشارة إلى أولى حواراتنا. هذا صحيح، لم أستطع أن أكتب كتاب السعادة لأنّني لم أكن أبحث في الواقع عن السعادة. كنت أبحث عن المعنى، الذي يتأتّى منه الإنجاز، والسعادة في بعض الأحيان. ولم أستطع أن أحمل نفسي على إلغاء عقد الكتاب لهذه الفترة الطويلة، لأنّني لو فعلت، لكان يفترض بي أن أتخلّى عن سندي – ترنيمة الـ«كان يفترض بي أن أكتب كتاب الأبوّة» التي حمتني من التدقيق في أي أمر آخر. وحتّى بعد إلغائي العقد، شعرت بالندم لأسابيع وبدأت أفكّر كم كانت حياتي لتكون أكثر سهولة لو تمكّنت من كتابة الكتاب هذا. كما ريتا، كنت متردّدة لا أقوى على إعطاء الضوء الأخضر والمساحة للنصر، فقضيت وقتي أفكّر بخسارتي بدل أن أفكّر كيف حرّرت نفسي.

لكنّني حظيت بفرصة ثانية أيضًا. فقد أشار ويندل مرّة إلى أنّنا نتكلّم مع أنفسنا أكثر ممّا نتكلّم مع أي شخص آخر في حياتنا، لكن كلماتنا هذه لا تكون دائمًا لطيفة، أو صادقة، أو مساعِدة، أو حتّى محترمة. فجلّ ما نقوله لأنفسنا لا نقوى على قوله أبدًا لمن نحب أو نهتم لأمرهم، مثل أصدقائنا أو أولادنا. في العلاج النفسي، نتعلّم أن نعير انتباهًا خاصًّا لتلك الأصوات في رؤوسنا، حتّى نتقن طريقة تواصل أفضل مع أنفسنا.

وهكذا، عندما قال لي اليوم ويندل: «ما تقومين به له معنى»، فهمت أنّه باستخدامه «به» هو يقصد أيضًا «لنا نحن»، الوقت الذي نقضيه معًا. غالبًا ما يخال الناس أنفسهم يذهبون للعلاج سعيًا وراء تفسير –على سبيل المثال، لماذا

رحل الخليل، أو لماذا أصيبوا بالإحباط- لكن السبب الحقيقي وراء وجودهم هناك هو بحثهم عن تجربة، عن شيء فريد يُخلق بين شخصين مع مرور الوقت لحوالى الساعة كل أسبوع. كان معنى هذه التجربة هو ما سمح لي بإيجاد المعنى بطرق أخرى.

مرّت أشهر قبل أن تستقر فكرة تحويل تلك الجلسات المتأخّرة التي قضيتها أمام الحاسوب إلى كتاب فعلي، قبل أن أقرّر أن أستخدم تجربتي الخاصة لمساعدة الآخرين على إيجاد المعنى في حياتهم أيضًا. وما إن امتلكت الشجاعة لعرض نفسي على هذا النحو، حتّى أصبح كما هو: الكتاب الذي تقرأونه الآن.

قال مجدّدًا، وهو يحاول استيعاب الاسم: «ويندل، أحبّه». لكن هناك قصّة أخرى إضافية لا بد من روايتها.

قلت لويندل قبل أسابيع، في مفاجأة لم تكن لي وحسب، بل له أيضًا: «أنا جاهزة للرقص». فكّرت مطوّلًا بالتعليق الذي رماني به ويندل قبل أشهر قليلة، بعد أن أخبرته أنّني شعرت بالخيانة من قبل جسدي على حلبة الرقص في حفل الزفاف، ومن قبل قدمي التي فقدت قوّتها. عرض عليّ أن نرقص، ليثبت لي أنّني أستطيع أن أطلب العون وأجازف في آن واحد، وفي قيامه بذلك، أدركت لاحقًا أنّه جازف هو أيضًا. يجازف المعالجون النفسيّون طوال الوقت لمصلحة مرضاهم، فيتّخذون قرارات عبثيّة في عشر من الثانية على افتراض أن هذه المخاطر تحمل في طيّاتها من الحسنات ما يفوق السيئات. فالعلاج النفسي ليس عملية تلوين

استنادًا إلى الأرقام، وأحيانًا، قد يكون الحل الوحيد لمساعدة المرضى على تخطّي النقطة العالقين فيها، في المجازفة داخل الغرفة، عبر الخروج من منطقة الراحة الخاصة بالمعالج النفسي إلى التدريس بالاقتداء.

أضفت: « أعني إن كان العرض ما زال قائمًا». توقّف ويندل قليلًا. ابتسمت. بدا وكأن الأدوار انقلبت.

أجاب ويندل، بعد تردّد لم يبلغ هنيهة من الزمن: «لا يزال قائمًا. ما الأغنية التي تودّين الرقص على أنغامها؟»

اقترحت: « ما رأيك بأغنية «فليكن»؟ كنت أعزف ألحان فرقة البيتلز على البيانو مؤخّرًا، فخطرت تلك الأغنية في رأسي قبل أن أتنبّه إلى أنّها ليست أغنية للرقص. فكّرت في استبدالها بأغنية لبرينس أو بيونسيه، لكن ويندل نهض وأخذ هاتفه الذكي من درج في مكتبه، فصدح اللحن الأسطوري في غضون دقيقة واحدة في أرجاء الغرفة. وقفت، لكن الخوف تملّكني على الفور، فأخذت أتعثّر بكلماتي، لأقنع ويندل أنّنا بحاجة للحن أكثر قابليّة للرقص، شيء مثل...

هنا، تعالى صوت الجوقة الغنائية يقول -فليكن، فليكن، فليكن، فليكن- وبدأ ويندل يتأرجح كما لو كان مراهقًا في حفل روك صارخ، يبالغ في الحركات. راقبته بذهول. إنّه ويندل بملابسه الرسميّة، يعزف الغيتار في الهواء وما شابه.

تحوّلت الأغنية إلى مقطعها الثاني الأكثر هدوءًا والأعمق تأثيرًا حول مفطوري القلوب، لكن ويندل كان لا يزال يرقص ويتأرجح، كما لو كان ليقول، اللعنة

على برينس أو بيونسيه. لا ضرورة لأن تكون الحياة مثاليّة. أخذت أتفرّج على قامته الطويلة النحيلة تتراقص عبر الغرفة، والفناء الخلفي الذي يظهر من خلال النوافذ وراءه، بينما أحاول أن أتحرّر من أفكاري وحسنًا، فليكن. فكّرت في مصفف شعري كوري. هل يمكن أن «أكون أنا وحسب»؟

استعادت الجوقة الغناء من جديد، ووجدت نفسي، فجأة، أرقص في أنحاء الغرفة أيضًا، أضحك بإدراك ذاتي في بادئ الأمر، ثم أدور حول نفسي بينما يزداد ويندل جنونًا. لكن ملكته في الرقص كانت جليّة، أو ربّما ليس الأمر حول ملكته بقدر ما هو حول وعيه لنفسه. لم يكن يقوم بأي خطوة منمّقة؛ بل كان يبدو كاملًا متكاملًا في شخصه. وكان على حق: على الرغم من المشكلات في قدمي، كنت بحاجة لأن أتوجّه إلى حلبة الرقص، وأرقص في كل الأحوال.

بدأنا نرقص معًا ونغنّي بأعلى صوتنا -النور الذي يسطع في ليلة كالحة- نردّد الكلمات بملء جوارحنا كما لو كنّا في حانة كاراأوكي، نرقص في نفس الغرفة التي سقطت فيها سابقًا صريعة اليأس.

ستجد إجابة، فليكن.

انتهت الموسيقى في وقت أقصر ممّا كنت أتوقّع، تمامًا كما يحدث أحيانًا مع جلساتنا. لكن بدل أن أشعر بأنّني بحاجة لمزيد من الوقت، وجدت شيئًا مجزيًا في الوقت الذي قضيناه معًا.

فقبل ذلك بوقت قصير، كنت قد أخبرت ويندل أنّني بدأت أفكّر في احتمال التوقّف عن العلاج. لقد تغيّر الكثير خلال هذه السنة، ولم أكن أشعر أنّني أفضل استعدادًا لمواجهة تحدّيات الحياة وشكوكها وحسب، بل كنت أشعر بسلام داخلي أيضًا. ابتسم آنذاك ويندل -كانت الابتسامة نفسها التي رأيتها مؤخّرًا وتعني أنّني مسرور من أجلك- ثم سألني إن كان ينبغي أن نتناول موضوع الإنهاء.

جفلت. ليس بعد.

لكن الآن، بينما كان ويندل يعيد هاتفه إلى مكانه في الدرج ويعود إلى موقعه على الكنبة، بدا الوقت مناسبًا. ثمّة آية في الإنجيل تقول: «لَسْتَ تَعْلَمُ أَنْتَ الآنَ مَا أَنَا أَصْنَعُ، وَلكِنَّكَ سَتَفْهَمُ فِي مَا بَعْدُ». أحيانًا، عليك أن تتجرّأ وتقفز بفعل الإيمان وتختبر شيئًا قبل أن يتّضح لك معناه. فالحديث عن التخلّي عن عقليّة مقيّدة شيء، والتوقّف عن التقييد على هذا النحو شيء آخر. لقد جعلني نقل الكلمات إلى أفعال، وحرّية القيام بذلك، أتوق إلى أن أنقل هذه الأفعال خارج غرفة العلاج، إلى حياتي الخاصة.

الآن، أصبحت جاهزة لأحدّد موعدًا للإنهاء.

(11) لفظتا Wendel وWednesday متشابهتان في اللغة الإنكليزية.

٥٨
وقفة مستقطعة في الحديث

أغرب ما في العلاج هو أنّه يدور في فلك نهاية. يبدأ بإدراك أن وقتنا معًا محدود، ويخلص إلى أن النتيجة الناجحة تكون في أن يصل المرضى إلى أهدافهم ويغادرون. تختلف الأهداف من شخص لآخر، ويتناول المعالجون مع مرضاهم ماهيّة هذه الأهداف. التخفيف من معاناة القلق؟ تحسّن سير العلاقات؟ أن تكون أكثر لطفًا مع نفسك؟ تعتمد نقطة النهاية على المريض.

تبدو النهاية في أفضل الأحوال أساسيّة. قد يكون ثمّة المزيد للقيام به، لكنّنا أنجزنا الكثير، فعلنا ما يكفي. يشعر المريض بالراحة، بأنّه أكثر مرونة وأكثر ليونة وأكثر قدرة على التعامل مع أموره الحياتيّة اليوميّة. لقد ساعدناهم على الإنصات للأسئلة التي لم يكونوا حتى يدركون أنّهم يطرحونها: من أنا؟ ماذا أريد؟ ما الذي يقف عثرة في طريقي؟

لكن قد يبدو من السخافة إنكار أن العلاج يتناول أيضًا تكوين شكل من أشكال التعلّق العميق بالأشخاص ثم وداعهم.

أحيانًا، يكتشف المعالجون النفسيّون ما حصل لاحقًا، إن عاد المرضى في وقت لاحق من حياتهم. وفي أحيان أخرى، لا نجد غير التساؤل، كيف يبلون؟ هل إن أوستين سعيد بعد أن تخلّى عن زوجته واعترف بشذوذه وهو في أواخر الثلاثينات من عمره؟ هل لا يزال زوج جانيت الذي يعاني الألزهايمر على قيد

الحياة؟ هل حافظت ستيفاني على زواجها؟ كثيرة هي القصص التي تُترك غير منجزة، كثيرون هم من أفكّر فيهم، لكنّني لا أراهم من جديد.

سألتني جولي مرّة: «هل ستذكرينني؟». لكن السؤال لم يكن حكرًا على حالتها.

واليوم، ها أنا أقول وداعًا لويندل. تناولنا هذا الوداع على مدى أسابيع، لكن، وقد حانت لحظته الآن، لا أدري كيف أشكره. عندما كنت متدرّبة، تعلّمت أنه عندما يشكرنا المرضى، لا بدّ من تذكيرهم أنّهم هم من قاموا بالعمل الشاق.

فنقول، هذا أنت. أنا أرشدتك ليس إلّا. وهذا صحيح على نحو ما. فواقع أنّهم تناولوا الهاتف وقرّروا القدوم إلى العلاج، ثم فكفكة الأمور كل أسبوع، هو شيء لا يمكن لأي شخص آخر أن يقوم به بالنيابة عنهم.

لكن تعلّمنا أيضًا شيئًا آخر لا نفهمه حقًّا قبل أن ننجز آلاف الساعات من العلاج: نحن ننمو عبر التواصل مع الآخرين. كلّ منّا يحتاج لسماع صوت الشخص الآخر يقول، أنا أؤمن بك. أستطيع أن أرى إمكانيّات قد لا تراها في الوقت الراهن. أتخيّل أن شيئًا مختلفًا قد يحصل، بطريقة أو بأخرى. في العلاج نقول، فلننقّح قصّتك.

في البداية، عندما كنت أتكلّم عن الخليل، وهو في رأيي قضيّة مفتوحة ومغلقة في آن تتمحور حول «أنا الطرف البريء المجروح هنا»، قال لي ويندل: «تريدين منّي أن أوافقك الرأي». فأجبته أنّني لا أريد منه أن يوافقني الرأي (مع أنّني أردت ذلك!)، أردته أن يشعر بالصدمة التي أختبرها ليس إلّا، ثم شرعت أفصّل

له بالتفصيل الممل كيف أريده أن يقوم بذلك. في تلك اللحظة، قال إنّني أحاول أن «أسيطر على العلاج»، وأن محاولاتي لتطويع الوضع على سجيّتي قد يكون أدّى دوره في عدم تمكّني من رؤية الخليل على حقيقته. لم يرد ويندل أن يقوم بالعلاج على النحو الذي أردته أنا. لم يرِد الخليل أن يرضى ببيئة منزليّة بالطريقة التي أردته أنا أن يفعل. حاول الخليل أن يستوعبني إلى أن لم يعد يحتمل. شرح ويندل أنّه لن يضيّع وقتي على هذا النحو؛ لم يكن يريد أن يهدر عامين، كما فعل الخليل. أعتذر، لا يمكنني أن أفعل ذلك.

أذكر كيف أنّني أحببت ويندل وكرهته في آن عندما قال هذا. يشبه الأمر عندما يتجرّأ أحدهم أخيرًا ويخبرك أنّك تعاني مشكلة فتشعر في الوقت عينه أنّك تريد أن تدافع عن نفسك لكنّك ترتاح لأن ذلك الشخص باح لك بالأمر على هذا النحو. هذا هو العمل الحسّاس الذي يقوم به المعالجون النفسيّون. عملنا أنا وويندل على سجني. وعملنا عليه معًا. لم أكن أنا بمفردي. لا يمكن للعلاج أن ينجح ما لم يكن سعيًا مشتركًا.

لن ينقذك أحد، قال ويندل مرّة. لم ينقذني ويندل، لكنّه ساعدني على إنقاذ نفسي.

لذلك، عندما عبّرت عن امتناني له، لم يتجاهل الإطراء بتواضع مبتذل.

بل قال: «هذا من دواعي سروري».

مؤخّرًا، لاحظ جون أن المسلسل التلفزيوني الناجح يجعل مشاهديه يشعرون وكأن الوقت الفاصل بين الحلقات الأسبوعيّة ما هو إلا استراحة في القصّة.

أضاف أنّه بدأ يدرك، على نحو مشابه، أن كلًّا من جلساتنا لم تكن محادثة منفصلة بل حديثٌ متواصلٌ، وأن الوقت الفاصل بين الجلسات هو مجرّد وقفة مستقطعة، وليس زمنًا. شاركت ويندل تلك الفكرة في اللحظات الأخيرة التي سبقت ختام جلستنا الأخيرة. وقلت له: « فلنعتبر هذا وقفة مستقطعة في الحديث. كما كل أسبوع، إنّما لفترة أطول».

أخبرته أنّني قد أعود يومًا ما، لأن هذا صحيح؛ يغادر الناس ويعودون في أزمنة مختلفة من حياتهم. وعندما يفعلون، يكون المعالج لا يزال هنا، يجلس في الكرسي نفسه، يحمل في جعبته كل ما تشاركتموه من تاريخ معًا.

أجابني ويندل: «يمكننا أن نعتبرها وقفة مستقطعة»، ثم أضاف الجزء الأكثر صعوبة «وإن لم نلتقِ من جديد».

ابتسمت، وأنا أدرك تحديدًا ما يعنيه. فالعلاقات في الحياة لا تنتهي بالفعل، وإن لم ترَ ذاك الشخص من جديد. فكل شخص كنت قريبًا منه يعيش في مكان ما داخلك. عشّاقك السابقون، وأهلك، وأصدقاؤك، والأشخاص الأحياء والأموات (رمزيًّا أو فعليًّا) - كلّهم يحملون لك ذكريات، أكنت واعيًا لذلك أم لا. وغالبًا ما يفيدونك كيف ترتبط بنفسك وبالآخرين. أحيانًا، تجري حوارات معهم في ذهنك؛ وأحيانًا أخرى، يتكلّمون معك في سباتك.

في الأسابيع التي قادت إلى تلك الجلسة، كنت أحلم بتوقّفي عن العلاج. في أحد الأحلام، تخيّلت مقابلة ويندل في أحد المؤتمرات. كان يقف مع شخص لا أعرفه، ولم أكن واثقة من أنّه رآني. شعرت بمسافة كبيرة تفصل بيننا وبين كل

ما عشناه معًا. ثم حدث ما كنت أنتظره: رفع رأسه. أومأت برأسي. أومأ برأسه. طيف ابتسامة وحدي استطعت أن أراها.

وفي حلم آخر، كنت أزور صديقة لي في عيادتها العلاجية -ليس واضحًا من كانت هذه الصديقة- وبينما كنت أخرج من المصعد في طابقها، رأيت ويندل يغادر المكتب. تساءلت إن كان هناك لرؤية زملاء له في مجموعة استشاريّة. أو ربّما غادر لتوّه جلسته العلاجيّة. أصبت بالذهول: معالج ويندل النفسي! هل أحد هؤلاء المعالجين النفسيّين معالج ويندل؟ هل صديقتي معالجة ويندل؟ في كل الأحوال، لم يتنبّه هو للأمر. حيّاني بحرارة وهو خارج، فأجبته بالحرارة نفسها وأنا أدخل.

تساءلت ماذا تعني تلك الأحلام. لطالما أشعر بالحرج كمعالجة نفسيّة عندما لا أستطيع أن أفهم أحلامي. أثرتها أمام ويندل. لم يفهم ما تعنيه أيضًا. فخلصنا بنظريّات، معالجان نفسيّان يحلّلان أحلام أحدهما. تكلّمنا عن شعوري في هذه الأحلام. تكلّمنا عن شعوري الآن – متوتّرة ومتحمّسة في آن للمضي قدمًا. تكلّمنا عن مدى صعوبة التعلّق ثم الوداع.

«حسنًا، وقفة مستقطعة»، وجدت نفسي أقول الآن في عيادة ويندل.

كان لدينا دقيقة واحدة متبقّية، فحاولت أن أطبع تلك اللحظة في مخيّلتي وأحفظها. ويندل بساقيه المتشابكين الفارعي الطول، وسترته الأنيقة، وحذائه الأزرق الأنيق الذي ينتعله اليوم مع جوارب بمربّعات مخطّطة. وجهه الفضولي،

المتعاطف، الحاضر. لحيته التي يتخللها اللون الرمادي. المنضدة مع المناديل بيننا. الخزانة، ورف الكتب، والمكتب الذي يضع عليه دائمًا حاسوبه ولا شيء آخر.

ضرب ويندل على ساقيه مرّتين ووقف لكنّه لم يقل جملته المعتادة عندما وصل إلى الباب: «أراكِ الأسبوع المقبل».

فقلت أنا بدلًا عنه: «وداعًا».

«وداعًا»، ومدّ يده يصافحني.

عندما تركت يده، استدرت ومشيت نحو غرفة الانتظار بالكراسي العصريّة والصور بالأبيض والأسود وآلة الضوضاء الطنّانة، ثم توجّهت إلى الممر وصولًا إلى مخرج المبنى. وبينما كنت أقترب من الباب الرئيسي، دخلت امرأة من الشارع. كانت تحمل هاتفها على أذنها بيد، وتدفع بالباب تفتحه باليد الأخرى.

قالت للمتحدّث معها عبر الهاتف: «عليّ أن أقفل الخط. هل يمكن أن أتّصل بك بعد ساعة؟». أغلقت الباب ورائي، وأنا أراقبها تسير في الردهة. فتحت بطبيعة الحال باب عيادة ويندل. تساءلت ما الذي سيناقشانه. تساءلت إن كانا سيرقصان يومًا.

أخذت أفكّر بحديثنا، أتساءل كم ستدوم تلك الوقفة المستقطعة.

في الخارج، حثثت خطاي متّجهة نحو سيّارتي. لديّ مرضى ينتظرونني في عيادتي، أشخاص مثلي، كلّنا نبذل جهدنا كي نبلغ أفضل ما عندنا. الإشارة عند زاوية الشارع على وشك أن تتغيّر، فركضت كي ألحق بها، ثم لاحظت

الحرارة على بشرتي، فتوقّفت عند الانعطافة، أحني برأسي نحو الشمس، أغوص فيها، أرفع عينيَّ للعالم.

في الواقع، لديّ كل الوقت.

كلمة شكر وتقدير

ثمّة سبب وجيه يحملني على سؤال مرضاي في البداية عن الأشخاص في حياتهم، لو سبق لي أن قلت هذا الأمر ألف مرّة، أنا على استعداد أن أقوله ألف مرّة ومرّة. نحن ننمو عبر التواصل مع الآخرين. يبدو أن الكتب تنمو بالطريقة نفسها. لذلك، أنا ممتنّة جدًّا للأشخاص التالية أسماؤهم:

أولًا، وقبل أي شيء آخر، فإن مرضاي هم السبب الذي يحملني على القيام بما أقوم به، وإعجابي بهم لا يعرف حدًّا. كل أسبوع، يدفعون بأنفسهم بقوّة تتخطّى قوّة الرياضيّين الأولمبيّين، وإنّه لشرف لي أن أكون جزءًا من هذا المسار. أتمنّى أن أكون قد وفيت قصصهم حقّها، وكرّمت حياتهم في هذه الصفحات. يعلّمونني الكثير.

ويندل، شكرًا لك على رؤية روح روحي، حتّى (وخاصة) في الأوقات التي عجزت فيها أنا عن رؤيتها. أنا أستهين بك عندما أقول إنّني محظوظة بأن الأمر انتهى بي في عيادتك.

العلاج عبارة عن أمور كثيرة، بما في ذلك حرفة تم شحذها على مر السنين. لقد كان لي الشرف الأكبر أن أتتلمذ على يد الأفضل. ساعدني هارولد يونغ وأستريد شوارتز ولورين روز ولوري كارني وريتشارد دن منذ البداية. كانت لوري جرييس مرشدة حكيمة وداعمة سخيّة، دائمًا حاضرة لاستشارة سريعة بين

الجلسات. منحتني مجموعتي الاستشارية المكان الأكثر دعمًا للقيام بالعمل الجاد المتمثّل في فحص نفسي وفحص مرضاي.

جعلت جيل روس هذا المشروع كلّه ممكناً، ودفعتني بين أحضان القديرة لورين وين، في تطابق جاء صدفة لأسباب عديدة، أحدها أنّه صادف أنها زوجة ابن أحد المعالجين النفسيّين، لذلك فهمت بالضبط ما كنت أحاول القيام به في هذه الصفحات. فتعليقها «في حديث مع» كان الإلهام الذي جعل الأمور تترابط، وبطرق لا حصر لها، كانت هي من وجّهت هذا المشروع بحماسة لا يسع المؤلّفون إلّا أن يحلموا بها. بروس نيكولز وإلين آرتشر قدّما كل تشجيع على نحو رائع ورافقاني من البداية إلى أن بلغت أعلى المراتب، داعمين هذا المشروع خطوة خطوة. كانت بيلار جارسيا براون الساحرة وراء الكواليس؛ أتمنّى لو كنت قادرة كفؤة بمقدار نصف كفاءتها وقدرتها في جعل الأمور تحدث كما هي. عندما حان الوقت للعمل مع بقية فريق العمل من HMH، لم أستطع تصديق مقدار الموهبة المجتمعة تحت سقف واحد. أتوجّه بالشكر الجزيل إلى لوري جلازر وماير جورمان وتارين رويدر وليلى ميجليو وليز أندرسون وهانا هارلو وليزا جلوفر وديبي إنجل ولورين إيسنبرغ. أذهلني تألقهم وإبداعهم. مارثا كينيدي (شكرًا لك على تصميم الغلاف الرائع) وآرثر ماونت (شكرًا لك على الرسوم التوضيحيّة للمكتب) جعلا الكتاب يبدو جميلًا من الداخل والخارج.

لم تكن الدكتورة تريسي رو مجرّد محرّرة متطلّبة أنقذتني (وأنقذت قرّائي) من عدد لا يحصى من الكوارث النحويّة وحسب. اكتشفنا أيضًا الكثير من

التجارب الموازية، وجعلت تعليقاتها المضحكة في الهوامش هذه العمليّة ممتعة (بالنسبة لي؛ ربّما دفعها تراخيَّ في استخدام الضمائر إلى العودة إلى مرضاها في غرفة الطوارئ). ساعدت دارا كاي في إدارة متاهة الوثائق الدوليّة لإصداراتنا الأجنبيّة، وهنا في لوس أنجلوس، كانت رعاية أوليفيا بلاوستين وميشيل وينر بمثابة التتويج لهذه الرحلة.

عندما أخبرني سكوت ستوسيل لأوّل مرة عن أليس تروكس، استخدم كلمة «أسطوريّة»، وكان على حق. في الواقع، إن وضوحها وإرشادها وحكمتها أسطوري. لقد رأت روابط بين حياتي وحياة مرضاي لم أرَها حتّى أنا؛ أجابت على رسائل البريد الإلكتروني أيًّا كانت الساعة في الليل؛ وكمعالجة بارعة، طرحت أسئلة فطنة، ودفعتني للتعمّق أكثر، وشجّعتني على الإفصاح عن نفسي بشكل كامل يتخطّى ما كنت أنوي الإفصاح عنه. أليس، بكل بساطة، موجودة في هذا الكتاب من أوّله حتّى نهايته.

عندما كانت مسوّدتي الأولى عبارة عن 600 صفحة مريعة، تطوّع جيش صغير من النفوس الصادقة والسخيّة للغاية لتقديم الملاحظات. ساعد كل واحد منهم في تحسين الكتاب بشكل كبير، وإن كانت لدي القدرة على توزيع الكارما الجيّدة مدى الحياة، فسأمنحها لهم: كيلي أورباخ، كارولين كارلسون، أماندا فورتيني، سارة هيبولا، ديفيد هوشمان، جوديث نيومان، بريت بيسل، كيت فيليبس، ديفيد رينسين، بيثاني سالتمان، كايل سميث، وميفن تراجيزر.

قدّم كل من أنات بارون، وإيمي بلوم، وتافي بروديسير–أكنر، وميغان دوم، وراتشيل كودر–نالبوف، وباري ناليبوف، وبيجي أورنستين، وفيث سالي، وجويل شتاين، وهيذر تورجون، دعمًا أخلاقيًا وعمليًا و/ أو أفكارًا جنونيّة للعنوان (غبار تحت تلك الأريكة؛ أريكتي أم أريكتك؟). كما ألقت تافي بقنابل الحقيقة في طريقي عندما كنت في أمس الحاجة إليها. شجّعني الرائع جيم ليفين في لحظة حاسمة، وعنى لي دعمه الكثير. منحتني إميلي بيرل كينجسلي مباركتها الكريمة عندما طلبت إعادة طباعة مقالها الجميل «مرحبًا بكم في هولندا» في هذه الصفحات. استمعت كارولين برونشتاين... واستمعت... واستمعت.

عندما تكون في صدد كتابة كتاب، تستغرق وقتًا طويلًا قبل أن تصل إلى شرف التواصل مع القرّاء، لكن عندما تكتب مقالة أسبوعية، فقرّاؤك موجودون حاضرون لك. شكرًا جزيلًا لقرّاء «عزيزي المعالج»، ولأفراد مجلة ذي أتلانتيك جيفري غولدبرغ، وسكوت ستوسيل، وكيت جوليان، وأدريان لافران، وبيكا روزين لإعطائي الفرصة وللوثوق بي لإجراء محادثات صريحة مع القرّاء الشجعان الذين يكتبون بحثًا عن تلك الصراحة. شكرًا لجو بينسكر، محرّر الأحلام بشتّى الطرق، للتحقّق من أن ما أكتبه يبدو منطقيًا ويبدو أفضل بكثير. إنّه لمن دواعي سروري دائمًا العمل معكم جميعًا.

يبقى شكري الأكبر لعائلتي. كان ويندل يراني مرّة في الأسبوع ليس إلّا: أنتم ترونني على الدوام. حبّكم، ودعمكم، وتفهّمكم يعني لي كل شيء. تشكّرات خاصّة إضافيّة لـ«الحزمة الكاملة»، زاك، لإضفائه ذلك السحر اليومي على

حياتنا، ولأفكارك النيّرة حول ما أقوله في مقالتي الأسبوعية وكيف أعنون كتابي.
ليس سهلًا أن تكون أمّك معالجة نفسيّة، وليس سهلًا أن تكون أمّك كاتبة. لقد تلقّيت جرعة مضاعفة، ز.ج.، وتعاملت مع الموضوع بكياسة مذهلة. أنت تعطي المعنى لكلمة معنى، وكما هي العادة، دائمًا وأبدًا، أحبّك إلى «أبد قوّة الأبد».

الفهرس

كلمة الغلاف 2

ملاحظة الكاتبة 4

القسم الأول 5

1 أغبياء 6

2 لو كان للملكة خصيتان 19

3 مساحة حطوة . 29

4 الذكية أم المثيرة 37

5 نام-ستاي في سريرك 45

6 البحث عن ويندل 55

7 بداية المعرفة 67

8 روزي 79

9 لقطات عن أنفسنا 90

10 المستقبل هو الحاضر أيضاً 93

11 وداعاً هوليوود 107

12 مرحبا بكم في هولندا 116

13كيف يتعامل الأطفال مع الحزن ــــ 127

14 هارولد ومود 132

15 من دون مايونيز 141

16 كامل مكمل 158

17 من دون ذاكرة ولا رغبة 174

القسم الثاني 187

18 أيام الجمعة عند الرابعة 188

19 ما نحلم به 200

20 الاعتراف الأول 206

21 علاج نفسي بالواقي الذكري ــــ 215

22 السجن 235

23 متجر ترايدر جوز 247

24 مرحباً عائلتي 254

25 شاب ال(يو بي إس) 273

26 لقاءات عامة محرجة 279

27 والدة ويندل 290

28 إدمان 301

29 المغتصب 313

30 على الساعة 329

القسم الثالث 329

31 رحمي المتجول 340

32 جلسة طارئة 352

33 كارما 363

34 كن أنت وحسب 374

35 هل تفضل ؟ 378

36 سرعة الحاجة 400

37 أقصى المخاوف 411

38 ليغولاند 421

39 كيف يتغير البشر 440

40 آباء 451

41 النزاهة قبل اليأس 462

42 روح الروح 478

43 ما لا يُفترض قوله لمن يحتضر ــ 484

44 رسالة الخليل الإلكترونية 491

45 لحية ويندل 497

القسم الرابع 509

46 النحل 510

47 كينيا 522

48 الجهاز المناعي النفسي 525

49 الاستشارة مقابل العلاج 540

50 موت-زيلا 549

51 عزيزي ميرون 557

52 آمهات 569

53 معانقة 578

54 لا تفسدي الامر 587

55 إنه حفلي وتستطيع البكاء لو أردت 602

56 السعادة تكون أحياناً 612

57 ويندل 624

58 وقفة مستقطعة في الحديث ــــ 631

كلمة شكر وتقدير 638